

Pirita Muona

”Siinä molemmat kasvaa”

Terapeuttista yhteistoimintaa rakentavia tekijöitä Aika parantaa
-verkoston tovitueassa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

11.4.2016

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Pirita Muona "Siinä molemmat kasvaa" Terapeuttista yhteistoimintaa rakentavia tekijöitä Aika parantaa -verkoston tovitussa 63 sivua + 4 liitettä 11.4.2016
Tutkinto	Toimintaterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaajat	Merja Suoperä, lehtori Toini Harra, yliopettaja
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa terapeuttista yhteistoimintaa rakentavista tekijöistä tovitussa. Opinnäytetyö toteutettiin tilaustyönä Aika parantaa -verkostolle, jonka tovituki tarjoaa inhimillistä välittämistä ja tukea aikapankkiperiaatteella. Aikapankki on yhteisö, jossa ihmiset vaihtavat palveluksia aikaa vastaan. Tovituen periaatteisiin kuuluu vastavuoroisuus ja tasa-arvo. Elämän tilanteista riippuen ihminen voi olla yhteisössä tukijana tai tuettavana. Opinnäytetyö tuotti kuvauksen terapeuttista yhteistoimintaa rakentavista tekijöistä tovitussa. Tuloksia hyödynnetään tovituen kehittämisessä ja toiminnan kuvauksessa.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä oli Toini Harran (2014) terapeuttisen yhteistoiminnan teoria. Opinnäytetyön aineisto kerättiin ryhmämuotoisilla teemahaastatteluilta, joihin osallistui kymmenen tovitussa toimivaa Aika parantaa -verkoston jäsentä. Aineisto analysoitiin teorialähtöisesti terapeuttisen yhteistoiminnan käsitteellisen mallin avulla, johon kuuluvat terapeuttiselle yhteistoiminnalle välttämättömät osatekijät: vastavuoroinen yhteistoimintajuus, yhteistoimintaprosessit ja toimintakontekstin reunaehdot.</p> <p>Opinnäytetyön aineisto tuotti monipuolista tietoa yhteistoimintaa rakentavista tekijöistä tovitussa. Terapeuttisen yhteistoiminnan välttämättömät osatekijät rakentavat yhteistoimintaa tovitussa, ja nämä tekijät ovat aineiston perusteella vastavuoroisessa palautuvassa suhteessa toistensa kanssa. Aineistossa painottui yhteistoimintasuhteen merkitys sekä toimintakontekstin reunaehtojen merkitys suhteelle. Yhteistoimintaprosesseissa toimintaa käytetään suhteen vahvistamisessa sekä yhteiseen tavoitteeseen pyrkimisessä. Yhteinen tavoite yhdistää tovitukiprosessia ja perustuu tuettavan tarpeeseen hakea tovitukea. Haastatellut kuvasivat terapeuttisen yhteistoiminnan tekijöitä sisältäviä suhteita merkityksellisinä.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta yhteistoiminnan rakentumisen tovitussa vaativan terapeuttisen yhteistoiminnan teorian kaikkia osa-alueita ja nämä osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa. Tulosten perusteella tovituen toimintakonsepti tukee terapeuttisen yhteistoiminnan rakentumista tovitukisuhteissa tarjoten mahdollisuuden mielekkääseen ja hyvinvointia edistävään toimintaan. Opinnäytetyö oli ensimmäinen aihetta tarkasteleva tutkielma, aihe kaipaa jatkossa lisää tutkimista.</p>	
Avainsanat	terapeuttinen yhteistoiminta, tovituki, Aika parantaa -verkosto, aikapankki

Author Title	Pirita Muona Participants' Experiences of Building Therapeutic Collaboration within Time Heals Network's Tovi Support
Number of Pages Date	63 pages + 4 appendices Spring 2016
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Merja Suoperä, Senior Lecturer Toini Harra, Principal Lecturer
<p>The purpose of this bachelor's thesis was to study elements that create therapeutic collaboration within a support system provided by Time Heals Network, which is a network offering tailored and flexible peer support (Tovi Support) with the idea of time banking. In time bank the members exchange services against time. The idea of the peer support in the network is reciprocity and equality. Anyone can need help when going through difficult times. The goal of this study was to describe the elements that build therapeutic collaboration in this peer support system.</p> <p>Theoretic framework for the study was theory of Therapeutic Collaboration by Toini Harra (2014). The data for the study was gathered through thematic group interviews with ten members of Time Heals network's peer support. Data was analyzed by using theory-based method with theory of Therapeutic Collaboration by three essential elements of therapeutic collaboration: reciprocal collective agency, collaborative processes, and boundary conditions of context.</p> <p>The thesis produced versatile information on elements building therapeutic collaboration in peer support. The three essential core elements needed for therapeutic collaboration are important, and the elements affect each other. The results emphasized the importance of the relationship and importance of boundary conditions for the relationship. In the collaborative processes occupation is used for building the relationship and also for collaborating towards the goal of the relationship, which is based on the needs of the supported one. Relationships with elements of therapeutic collaboration were described meaningful for the members that were interviewed.</p> <p>The results lead to the conclusion that for building therapeutic collaboration, all three essential elements are needed in Time Heals network's peer support and these elements affect one another. The concept supports the elements of therapeutic collaboration in peer support relations, gives an opportunity for meaningful occupation and promotes well-being. The subject should be further studied in the future.</p>	
Keywords	therapeutic collaboration, Time Heals network, Tovi support, peer support, time banking

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Toimintaympäristönä Aika parantaa -verkosto	3
2.1	Aikapankki	3
2.2	Aika parantaa -verkosto	4
2.3	Tovituki	5
3	Teoreettisia lähtökohtia	8
3.1	Toimintaterapiaa verkostossa?	8
3.2	Näkökulmia toimintaan aikapankkikontekstissa	10
3.3	Viitekehyksenä terapeuttisen yhteistoiminnan teoria	12
3.4	Terapeuttisen yhteistoiminnan käsitteellinen malli	15
3.4.1	Vastavuoroinen yhteistoimijuus	16
3.4.2	Yhteistoimintaprosessit	17
3.4.3	Toimintakontekstin reunaehdot	20
4	Haastatteluaineiston keruu ja käsittely	21
4.1	Aineiston keruun teoreettinen perustelu ja haastateltavien valinta	21
4.2	Haastattelujen toteutus	22
4.3	Aineiston käsittely ja analyysi	24
5	Tulokset	28
5.1	Vastavuoroiseen yhteistoimijuuteen liittyvät tekijät	28
5.2	Yhteistoimintaprosesseihin liittyvät tekijät	34
5.3	Toimintakontekstin reunaehtoihin liittyvät tekijät	38
6	Johtopäätökset	42
7	Pohdinta	51
	Lähteet	61

Liitteet

Liite 1. Haastattelukutsu ja suostumuslomake

Liite 2. Teemalista ja alustava käsitys terapeuttisesta yhteistoiminnasta

Liite 3. Tovituen eettiset periaatteet ja ohjeet

Liite 4. Tulostaulukot

1 Johdanto

Erilaiset julkista palvelujärjestelmää täydentävät vaihtoehtoiset palvelujärjestelmät sekä tarve inhimilliseen välittämiseen ovat yhteiskunnassamme ajankohtaisia. Hallitusohjelman leikkaukset ja säästöt kohdistuvat monilta osin palvelujärjestelmään ja vaikuttavat etenkin pienituloisiin (Valtioneuvoston kanslia 2015: liite 6: 19–23). Aikaamme uhkaa kestämaton hyvinvoinnin tavoittelu maapallon kantokyvyn ylittävällä tavalla (Sitra 2016: 36). Yhteiskunnallisia megatrendejä ovat taloudellisen epävakauden ohella korkea työttömyys, demografiset eli väestölliset muutokset, urbanisaatio ja ”sinkkuuntuminen” sekä vapaaehtoistoiminnan ammatillistuminen (Eskelinen 2014: 11–12).

Suomessa aikapankkitoiminta voidaan nähdä selvänä vastauksena aitoon yhteiskunnalliseen kysyntään (Eskelinen 2014: 11–12). Julkista palvelujärjestelmää täydentämään on kansainvälisestäikin toimivasta aikapankkikonseptista syntynyt suomalainen Aika parantaa -verkosto, jonka Suomessa kehitetty malli, tovituki, tarjoaa tukea ja inhimillistä välittämistä kanssakulkijoille. Tovituki toimii aikapankkiperiaatteella, jossa ihmiset kiertävät osaamistaan ja voimavarojaan aikapankin omaa valuutaa, tovia, vastaan.

Toimintaterapian tarkastelun keskiössä on ammatin olemassaolon alusta saakka ollut toiminta (Fisher 2013). Toimintaterapian filosofisena isänä tunnettu Adolf Meyer (1922) kuvaa toimintaterapian roolin koostuvan mahdollisuuksien antamisesta reseptien sijaan, ja korostaa tekemisen ja ajan käytön merkitystä potilaidensa hoidossa (Meyer 1922). Nykyisin toimintaterapiassa yksilökeskeisen terapian ohella myös yhteisöterapiat ovat merkityksellisiä. Konsultoivan työotteen tarve on kasvamassa ja alaa on mahdollisuus kasvattaa yhteiskunnallisempaan suuntaan. Yhteisöjen tukeminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen kuuluvatkin toimintaterapian asiakaslähtöisen työn strategioihin. (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 97, 341; Leino 2011: 41.)

Toiminnan tarkastelussa toimintaterapeutin apuna ovat erilaiset toimintaa koskevat teorit ja käsitteelliset mallit. Suomalaisen toimintaterapian kentällä on pohdittu, tarvittaisiinko Suomessa suomalaiseen yhteiskuntaan ja kulttuuriin sopivaa aineistolähtöistä teoriaa (Salo-Chydenius 1992: 57, ks. myös Vehkaperä 2005: 166–167). Ensimmäinen suomalainen teoria saatiin vuonna 2014, kun Toini Harra (2014) esitti väitöstutkimuksensa tuloksena syntyneen terapeuttisen yhteistoiminnan teorian. Terapeuttisen yhteis-

toiminnan teoria (Harra 2014) tarjoaa käsitteellisen välineen yhteistoiminnan tutkimukselle. Teoria auttaa tarkastelemaan asiakkaan osallistumista ja kollektiivista toimintaa ja sitä voidaan käyttää terapeutisena lähestymistapana. Teoriaa voidaan hyödyntää myös käytäntöjen kehittämistyössä. (Harra 2014: 3.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen terapeutista yhteistoimintaa rakentavia tekijöitä Aika parantaa -verkoston tovitueessa. Viitekehyksenä on terapeutisen yhteistoiminnan teoria (Harra 2014). Terapeutisen yhteistoiminnan teoriaa on aikaisemmin käytetty viitekehyksenä kahdessa toimintaterapian opinnäytetyössä. Koskela, Nurminen ja Partanen (2015) käyttivät teoriaa kuvaamaan yhteiskehittelyn tuloksena syntyneen Helsingin Klubitalon esittelyvideon prosessia (Koskela ym. 2015: 10, 20). Eräsaari ja Peräoja (2015) käyttivät teoriaan kuuluvan yhteistoiminnan prosessimallin osia havainnoidessaan vastavuoroisen suhteen rakentumista ja mielekästä toimintaa yhdessä Pro tukipisteen matalan kynnyksen toimintaterapiaryhmässä (Eräsaari – Peräoja 2015: 25).

Aika Parantaa -verkostoa ja sen tarjoamaa tovitukea ei ole vielä tutkittu. Aihealue on myös toimintaterapialle uusi, eikä esimerkiksi aikapankkitoimintaa koskevia toimintaterapian tutkimuksia löytynyt EBSCO- ja CINAHL -hauilla lainkaan. Aikapankki ja tovituki-toiminta tarjoavat toimintaterapialle uuden kentän esimerkiksi asiakkaan ohjauksessa, kun virallinen palvelujärjestelmä ei riitä vastaamaan asiakkaan tarpeisiin. Tovitukitoiminnan kautta löydetty mielekäs toiminta toiminnallisen tasapainon ja hyvinvoinnin tukena on resurssi, jota toimintaterapeutit voivat hyödyntää terveyttä edistävässä työssään.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tuottaa tietoa Aika parantaa -verkostossa esiintyvistä terapeutista yhteistoimintaa rakentavista tekijöistä. Tavoitteena on ollut tuottaa kuvaus terapeutista yhteistoimintaa rakentavista tekijöistä tovitueessa. Opinnäytetyön toteutusta ohjaavana tutkimuskysymyksenä on ollut ”Mitkä tekijät rakentavat yhteistoimintaa tovitueessa?”.

Aineisto on koottu haastattelemalla kymmentä Aika parantaa -verkoston tovitukijaa teemamuotoisilla ryhmähaastatteluilla. Aineisto on analysoitu terapeutisen yhteistoiminnan käsitteellisen mallin mukaisesti. Tuotoksena syntyi kuvaus yhteistoimintaa rakentavista tekijöistä tovitueessa. Opinnäytetyö toteutettiin tilaustyönä Aika parantaa -verkostolle. Opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään verkoston toiminnan esittelyssä ja kehittämisessä, ja niiden perusteella kirjoitetaan artikkeli verkoston toimintaa kehittävän Tovituki tunnetuksi -hankkeen julkaisuun.

2 Toimintaympäristönä Aika parantaa -verkosto

Opinnäytetyön toimintaympäristönä on Aika parantaa -verkosto. Aika parantaa -verkosto toimii vertaisverkostona helsinkiläisen Stadin Aikapankin yhteydessä ja tarjoaa tovitukea aikapankkiperiaatteella. Verkoston yhteyshenkilönä ja opinnäytetyön yhteistyökumppanina on toiminut verkoston koordinaattori Hanna Koppelomäki. Tutustuminen opinnäytetyön toimintaympäristöön on toteutettu yhteistyökumppania haastatteleamalla, verkoston toimijoiden kokoontumisiin osallistumalla, sekä perehtymällä verkoston julkaisuihin (mm. internetsivut www.aikaparantaa.net, Tovi tukea -lehti).

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyön toimintaympäristön ja sen toimintaperiaatteet. Ensimmäinen alaluku johdattaa lukijan aikapankin maailmaan ja selittää, kuinka aikapankkijärjestelmä toimii. Toinen alaluku käsittelee Aika parantaa -verkoston toimintaperiaatteita ja esittelee verkoston toimijat sekä meneillään olevan Tovituki tunnetuksi -hankkeen ja tämän yhteyden opinnäytetyöhön. Viimeinen alaluku vastaa kysymykseen, mitä on tovituki, sekä kuvaa tovitukiprosessin keskeiset vaiheet.

2.1 Aikapankki

Aikapankissa ihmiset ja erilaiset yhteisöt vaihtavat palveluita aikaa vastaan, eikä saamaansa palvelua tarvitse palauttaa vastapalveluksena sen antajalle, vaan siitä tienatuilla toveilla voi hankkia itselle tarpeellisia palveluksia aikapankin tarjonnasta (Aika parantaa -verkosto).

Aikapankkijärjestelmä voidaan nähdä vertaistuotantona, täydentävänä palvelujärjestelmänä tai vaihtoehtoisena rahajärjestelmänä. Jäsenten yksilöllisten osaamisten mukaisesti tuotetut palvelut laskutetaan aikapankin omalla valuutalla, toveilla. Palvelun arvo määräytyy käytetyn ajan mukaan: yksi tovi on yksi tunti mitä tahansa työtä. (Eskelinen 2014: 7.) Aikapankin peruseriaatteena on tasa-arvoisuus: jokaisen työ, aika ja avun tarve ovat yhtä arvokkaita (Stadin Aikapankki).

Aikapankin jäseneksi liittyessä rekisteröidään henkilökohtainen tovitili. Muita vaatimuksia liittymiseen ei vaadita. Järjestelmän keskitettyyn kirjanpitoon kirjautuvat toveilla ta-

pahtuvat palveluiden vaihdot. Aikapankin tietokantaan ja säännöllisiin uutiskirjeisiin kootaan halutaan- ja tarjotaan -listat, joilla pyritään tarpeiden ja osaamisen kohtaamiseen tasavertaisessa hengessä ilman markkinoita. (Eskelinen 2014: 7.)

2.2 Aika parantaa -verkosto

Aika parantaa -verkosto on syntynyt vuonna 2012 ja sitä on alusta saakka lähdetty kehittää yhteistoiminnallisilla menetelmillä. Verkoston perustamisen lähtökohtaisena ajatuksena on ollut jakaa entistä näkyvämmiin ihmisiin tukea, välittämistä ja mielen hyvinvointia aikapankkiperiaatteeseen yhdistettynä. (Koppelomäki 2015.)

Verkosto yhdistää tuen tarvitsijoita ja toivutukijoita. Tukijat voivat hyödyntää auttamistyössä omaa elämäkokemustaan tai ammatillista osaamistaan, joka on voinut kertyä esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan koulutuksen myötä. Verkoston tärkeitä ajatuksia ovat avun tarpeen arkipäiväistäminen ja mielenterveyteen liittyvän stigman lieventäminen. Verkostossa tukea on tarjolla jaksamiseen ja ajatuksena on, että jokainen ihminen voi kohdata elämässään tilanteita, joissa tarvitaan ihmisläisistä välittämistä ja tukea. Tärkeä periaate Aika parantaa -verkoston taustalla on myös ajatus voimavarojen kierrättämisestä ja yksilöiden osaamisen jakamisesta yhteiseen käyttöön. (Koppelomäki 2015.)

Verkoston toimijat kuuluvat aikapankkiin. Toivutukijat ovat perehdytyksen läpikäyneitä, verkoston eettisiin periaatteisiin sitoutuneita henkilöitä. Toivutuen taustajoukkoihin kuuluu useita henkilöitä, jotka toimivat esimerkiksi toivutuen kodinhoitotiimissä tarjoten käytännön apua arjen jaksamiseen. Taustajoukot toimivat verkostossa myös esimerkiksi osallistumalla tiedonvälitykseen ja verkoston toiminnan esittelyyn, erilaisten tilaisuuksien järjestelyyn ja muuhun vastaavaan toimintaan. Aika parantaa -verkosto tarjoaa toivutukijoilleen tukea, koulutusta ja työnohjausta. Edellä mainittujen toimintamuotojen lisäksi Aika parantaa -verkostossa toimii erilaisia itseorganisoituvia pienryhmiä. Verkoston jäsenet tapaavat toisiaan myös aikapankin tilaisuuksissa sekä verkoston järjestämissä toivukahviloissa. (Koppelomäki 2015.)

Aika parantaa -verkostossa on meneillään yhteistyössä Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen, Kakspy ry:n kanssa Toivutuki tunnetuksi -hanke, jonka päätarkoituksena on ”aikapankkiperiaatteella toimivan ihmisläisen tuen verkoston toimintamallin kehittäminen, levittäminen ja juurruttaminen” (Toivutuki tunnetuksi -hanke 2015). Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama hanke alkoi vuonna 2013 ja se päättyy vuoden 2016

lopussa (Raha-automaattiyhdistys). Hankkeen yhteydessä ollaan kokoamassa julkaisua tovitukitoiminnan merkityksestä hyvinvoinnin edistämisessä, johon myös tämän opinnäytetyön pohjalta saatuja tuloksia on tarkoitus hyödyntää.

2.3 Tovituki

Tovituki on Aika parantaa -verkoston koordinoimaa aikapankkiperiaatteella toimivaa tukihenkilötoimintaa. Tovituen periaatteisiin kuuluu ajatus siitä, kuinka elämäntilanteesta riippuen sama henkilö voi eri aikoina olla tovituen saaja tai tarjoaja. Verkosto pyrkii yhdistämään tuen tarvitsijat ja tarjoajat parhaalla mahdollisella tavalla. Kahdenvälisten tukisuhteiden lisäksi tovituki voi olla ryhmämuotoista. Tuettavan tukiverkostossa voi myös olla useampi ihminen, esimerkiksi kaksi tovitukijaa ja kodinhoitotiimi. (Koppelomäki 2015.)



Kuvio 1. Näin tovituki toimii (Aika parantaa -verkosto)

Aika parantaa -verkoston tovitukijaksi tullaan tovitukijoiden perehdytyksen kautta. Tuki- joiden apuna tovitueessa ovat tukijoiden ohjeet. Ohjeisiin on koottu tilanteita, joita tukisuh- teessa voidaan kohdata (Liite 3). Tovitukitoimintaa ohjaavat tovituen eettiset periaatteet, joihin tukijoiden edellytetään sitoutuvan. Tovituen eettisiin periaatteisiin kuuluvat tasa- vertaisuus ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, luottamuksellisuus, vastuulli- suus, sitoutumattomuus ja avoimuus (Aika parantaa -verkosto n.d.). Tovituen eettiset periaatteet löytyvät kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön liitteistä (Liite 3).

Alkavasta tovitukisuhteesta tehdään kirjallinen sopimus. Tukisuhteita seurataan ja tue- taan Aika parantaa -verkoston taholta. Viimeistään viiden tapaamisen jälkeen tai tuki- suhteen päättyessä tehdään väli- tai loppuarvio, johon sekä tukija, tuettava että verkos- ton koordinaattori osallistuvat. Tuen muodot ovat moninaisia: tuki voi olla esimerkiksi keskusteluapua, sparrausta tai apua asioiden hoitamisessa. Tuettavan ei tarvitse olla aikapankin jäsen tukea hakiessaan. Elämäntilanteen salliessa tuettava voi tarjota myös omaa osaamistaan aikapankissa. Tovitukitoiminta perustuu luottamukseen, tovitili saa olla myös miinuksella. (Koppelomäki 2015.) Kuvio 2 esittelee tovitukiprosessin keskeiset vaiheet.



Kuvio 2 Tovitukiprosessi (Aika parantaa -verkoston mukaan)

Tovitukitoiminnassa voidaan nähdä elementtejä sekä vapaaehtoistyöstä että vertaistuesta. Koska tukijoina on myös esimerkiksi taustaltaan sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöitä, se voi tukijasta riippuen sisältää myös ammatillisia auttamistyön elementtejä. Tukisuhteet ovat yksilöllisiä suhteen osapuolista riippuen, joten toimintaa ei voida yksiselitteisesti luokitella edellä mainittuihin luokkiin. Perinteisestä vapaaehtoistyöstä tovituki eroaa vastavuoroisuutensa vuoksi, mikä toteutuu aikapankin kautta. Yhteisössä on tarkoitus kierrättää voimavaroja. Vertaisuuden käsite tovitueessa tulee osallistujien samanarvoisuudesta: kaikki osapuolet ovat ihmisiä ja kaikilla on pohjimmiltaan käytössään yhtä paljon aikaa. Tovituki on siis ainutlaatuinen toiminnan muoto, joka haastaa perinteisen yhteiskunnallisen palvelusektoreiden jaon julkiseen, yksityiseen ja kolmanteen sektoriin. Voidaankin kysyä, voisiko Aika parantaa -verkoston kohdalla puhua ns. ”neljänneistä sektorista”. (Koppelomäki 2015.)

3 Teoreettisia lähtökohtia

Tässä luvussa keskityn tarkastelemaan opinnäytetyön teoreettisia lähtökohtia ja esittelen opinnäytetyön viitekehyksenä toimivan terapeutin yhteistoiminnan teorian (Harra 2014). Ensimmäisessä alaluvussa pohdin toimintaterapian roolia ja mahdollisuuksia opinnäytetyön toimintaympäristössä. Toisessa alaluvussa tarkastelen Aika parantaa -verkoston ja aikapankin puitteissa tapahtuvaa toimintaa peilaten sitä aikaisempiin tutkimuksiin. Kolmannessa alaluvussa esittelen opinnäytetyön viitekehyksenä olevan terapeutin yhteistoiminnan teorian (Harra 2014). Neljäs alaluku keskittyy terapeutin yhteistoiminnan käsitteellisen mallin kuvaukseen esitellen terapeutin yhteistoiminnan osatekijät yksi kerrallaan.

3.1 Toimintaterapiaa verkostossa?

Asiakaslähtöisen työn strategioihin toimintaterapiassa kuuluvat yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen sekä yhdistysten ja yhteisöjen tukeminen (Hautala ym. 2011: 97). Cole ja Macdonald (2010) ovat tutkineet vapaaehtoistyötä toimintaterapian näkökulmasta. He suosittelevat toimintaterapeuteille konsultoivaa roolia vapaaehtoistoiminnassa, sekä vapaaehtoistyön mahdollisuuksien hyödyntämistä asiakkaiden ohjauksessa osana terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä. (Cole – Macdonald 2010.) Tässä opinnäytetyössä toimintaterapian näkökulma on kuvata konsultoivan työotteen avulla terapeutista yhteistoimintaa rakentavia tekijöitä. Tätä tietoa käytetään verkoston toiminnan kehittämiseen ja kuvaamiseen. Opinnäytetyö tuo myös tietoa toimintaterapian alalle Aika parantaa -verkoston toiminnasta, jota voidaan tulevaisuudessa hyödyntää asiakasohjauksessa.

Toimintaterapeutit toimivat pääsääntöisesti institutionaalisissa yhteyksissä lääketieteellisten diagnoosien kautta (Kronenberg – Pollard 2015). Opinnäytetyössä yhteistoimintaa tarkastellaan järjestelmässä, joka on täydentävä vaihtoehto vallitseville institutionaalisille palvelujärjestelmille. Kronenberg ja Pollard (2015) korostavat toimintaterapian roolia yhteiskunnallisessa toiminnassa ja kutsuvat toimintaterapeutteja haastamaan perinteisiä rajoja. He kysyvät, kuinka toimintaterapia tavoittaa ihmisiä, jotka kohtaavat elämässään toimintakykyä estäviä rajoja, mutta jotka eivät täytä toimintaterapian perinteisiä kriteereitä. (Kronenberg – Pollard 2015.) Nämä ovat tärkeitä näkökohtia, kun pohditaan toi-

mintaterapian kehittymismahdollisuuksia ammattialana sekä toiminnallisen oikeudenmukaisuuden ja osallisuuden puolustajana. Yksi mahdollisuus julkisen palvelujärjestelmän tavoittamattomissa olevien ihmisten kohtaamiseen on tukea Aika parantaa -verkoston kaltaisia toimijoita.

Anne Fisher (2013) on esittänyt toimintaterapian tarkastelunäkökulman kuvailun avuksi kolme toimintaterapian käytännön työn lähestymistapaa koskevaa käsitettä. Lähtökohteisesti toimintaterapian tarkastelun keskiössä on aina toiminta. Tämä *toimintakeskeinen (occupation-centered)* lähestymistapa muodostaa perustan toimintaterapialle. Toimintaterapian arviointimenetelmät ja interventiot, eli väliintulot, voivat toteutua eri tavoin. Fisher (2013) kuvaa interventioden ja arvioinnin lähestymistapoja kahdella käsitteellä, jotka voivat esiintyä joko yhdessä tai erikseen toimintaterapian käytännön työssä. *Toimintaan pohjautuvat (occupation-based)* interventiot ja arviointimenetelmät ovat menetelmiä, jotka toteutuvat toimintaa käyttäen. Näissä menetelmissä terapian muutosagenttina käytetään toimintaan sitoutumista. *Toimintaan keskittyvillä (occupation focused)* interventioilla ja arviointimenetelmillä tarkoitetaan lähestymistapaa, jossa arvioinnin tai terapeutin tavoitteen kohteena on toiminta, eikä esimerkiksi yksittäinen suoritus. (Fisher 2013.)

Toimintaterapian tarkastelun keskiössä on siis toiminta, jota voidaan tarkastella usealta näkökannalta. Tämän opinnäytetyön tarkastelunäkökulma on toimintakeskeinen ja toimintaan keskittynyt. Hammellin (2014) mukaan toimintaterapian vallitsevissa malleissa painotetaan toimintaterapian tekemisen (doing) ulottuvuutta ja jätetään huomiotta toiminnot, jotka liittyvät toisten auttamiseen ja yhteistoimintaan. Nämä toiminnot ovat kuitenkin vahvasti yhteydessä hyvinvointiin ja toimintaterapiassa tulisi kiinnittää niihin enemmän huomiota. (Hammell 2014.)

Yhteenvetona voidaan todeta toimintaterapialla olevan perusteltu paikka erilaisten verkostojen tukena. Verkostojen tukeminen kuuluu toimintaterapian asiakaslähtöiseen työskentelyyn ja se voi toimia mahdollisuutena kasvattaa toimintaterapian alaa yhteiskunnallisempaan suuntaan (Hautala ym. 2011: 97, 341; Leino 2011: 35). Toimintaterapian näkökulma verkostojen tukemisessa on keskittyminen toimintaan ja toiminnan terapeutiksi. Yhteistoiminnan ja toisten auttamisen merkitys hyvinvoinnin tukemisessa ovat toimintaterapian kannalta tärkeitä näkökohtia (Hammell 2014). Seuraavassa alaluvussa syvennytään tarkastelemaan opinnäytetyön toimintaympäristöä toiminnan ja hyvinvoinnin yhteyksien näkökulmasta.

3.2 Näkökulmia toimintaan aikapankkikontekstissa

Tovitukitoiminnassa voidaan nähdä vapaaehtoisuuden ja vertaistuen elementtejä. Tämä luku tarkastelee aikapankkikontekstissa tapahtuvaa toimintaa, siihen motivoivia tekijöitä, sekä toiminnan merkitystä yksilöille. Luvussa luodaan myös alustava katsaus siihen, kuinka yhdessä tapahtuvaa toimintaa voidaan luokitella. Luvussa esitetyt erilaiset tarkastelunäkökulmat ovat tärkeitä, kun halutaan muodostaa käsitys toiminnasta ja toiminnan yhteydestä hyvinvointiin vertaistuessa, vapaaehtoistyössä ja aikapankkikontekstissa.

Merkityksellinen toiminta ja sosiaaliset ulottuvuudet kuvaavat aikapankin roolia sen jäsenten elämässä (Moisio 2013: 68). Ihmisiä aikapankkitoimintaan mukaan motivoivat ideologiset tekijät, sosiaaliset syyt sekä halu vaikuttaa (Eskelinen 2014: 17). Toimintaa osana hyvinvointia tarkastellut Hirvilammi (2015) väitöskirjassaan Kestävän hyvinvoinnin jalanjäljillä, on lisännyt Eric Allardtin tarveteoriana having, loving, being -jaotteluun doing -ulottuvuuden. Doing -ulottuvuus korostaa ihmistä läpikotaisin toiminnallisena olentona. Tässä ulottuvuudessa yhtenä merkityksellisenä toimintamuotona nähdään vaikuttamiseen pyrkivä toiminta, jossa toiminnan vaikutukset ulottuvat yksilöllisen hyvinvoinnin tuolle puolen. (Hirvilammi 2015: 66, 68.)

Toiminnallinen sitoutuminen on toimintaterapiassa käytetty ihmisen hyvinvointiin liittyvä käsite. Toiminnallisella sitoutumisella tarkoitetaan ajan käyttämistä mielekkääseen tekemiseen, osallistumista ja itsensä likoon laittamista (Hautala ym 2011: 208.) Valtaosalla maailman väestöstä tärkein motivaattori toiminnalliseen sitoutumiseen on halu antaa panoksensa toisten ihmisten hyvinvointiin (Hammell 2014). Hammell (2004) on lisännyt toimintaterapiassa käytettyyn toimintaa tarkastelemaan jaotteluun tekemisen (doing), olemisen (being) ja joksikin tulemisen (becoming) lisäksi kuulumisen (belonging) ulottuvuuden (Hammell 2004; Hammell 2014). Kuulumiseen (belonging) liittyviä toiminnan muotoja ovat toisten auttaminen, yhteistoiminta, yhteydessisyys (connectedness) ja keskinäinen riippuvuus. Tutkimusten mukaan sosiaalisilla yhteyksillä, sosiaalisen tuen antamisella ja vapaaehtoisuudella on merkityksellinen yhteys hyvään mielenterveyteen, fyysiseen terveyteen ja pitkään ikään. Kyky auttaa muita ja ylläpitää arvomaailman mukaisia rooleja ja suhteita voi edistää myös yhteenkuuluvuuden tunnetta maahan ja luontoon. (Hammell 2014.)

Engaging occupation (Jonsson 2008) on sitouttavaa toimintaa, jolle on luonteenomaista sen tuottama merkityksellisyyden kokemus toimijalle. Sitouttavaa toimintaa luonnehtii toimijan sitoutuminen toimintaan intensiivisesti ja säännöllisesti, toiminnan identiteettiä tukeva ominaisuus, sekä toimijan vastuullisuus toiminnassa. Toimintaa kuvaillaan usein työtä vastaavaksi ja se toteutuu usein yhteiset mielenkiinnonkohteet jakavassa yhteisössä. Sitouttava toiminta on hyvin merkityksellistä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Sitouttavan toiminnan lisäksi hyvinvointia merkityksellisesti lisäävä toiminnan muoto on sosiaalinen toiminta. (Jonsson 2008.) Vapaaehtoistyö on yksi toiminnan muoto, jossa nämä edellä kuvatut ominaisuudet voivat täyttyä.

Aikapankkikontekstissa ihmiset toimivat yhdessä monella tasolla. Palvelujen vaihtamisen ohella toiminta voi olla esimerkiksi sähköistä viestintää jäsenten välillä, kahdenkeskeistä toimintaa, verkostotapaamisia, pienryhmätoimintaa tai toiminnan kehittämistä. Denning ja Yaholkovsky (2008) ovat jaotelleet yhteisen tekemisen muodot neljään kategoriaan: informaation jakaminen, koordinaatio, yhteistyö ja yhteistoiminta. Koordinaatio ja yhteistyö ovat yhteistoimintaa heikompia yhteisen tekemisen muotoja: ne eivät vaadi toimijoiden keskinäistä vastavuoroisuutta tai yhteisymmärrystä, vaikka tavoite onkin yhteinen. (Denning – Yaholkovsky 2008: 20; Harra 2014: 33.)

Marjovuori (2014) on tutkinut vapaaehtoistyötä vapaaehtoisten itsensä näkökulmasta. Yhtenä näkökulmana vapaaehtoisuudessa näyttäytyvät kollaboratiiviset, eli yhteistoiminnalliset tekijät. Yhteistoiminnan käsitys pohjaa Dillenbourgin (1999) määritelmiin yhteistoiminnasta (Marjovuori 2014: 107–108). Dillenbourgin (1999) mukaan yhteistoimintaa luonnehtii muun muassa tasa-arvoisuus osallisten tietojen, taitojen ja aseman suhteen, sekä osallisten yhteinen tavoite toiminnassa. Keskeistä on yhteistoiminnan suhde oppimiseen: osalliset ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat toistensa ajatuksiin. (Marjovuori 2014: 107–108; Dillenbourg 1999: 7–9.) Vapaaehtoistyössä yhteistoiminnan tekijöihin kuuluu tunne yhteenkuuluvuudesta, joka mahdollistaa merkityksellisyyden kokemuksen vapaaehtoiselle (Marjovuori 2014: 122).

Edellä mainittujen näkökulmien perusteella voidaan yhteenvetona olettaa, että myös toivutkiminnassa keskeisiä hyvinvointia edistäviä näkökulmia voivat olla merkityksellinen toiminta, sitouttava toiminta, vaikuttamiseen pyrkivä toiminta, sekä toiminnan sosiaaliset ulottuvuudet kuten yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuus, kuuluminen johonkin ja yhteistoiminta. Toimintaterapian kannalta näkökulmat ovat tärkeitä, sillä toimintaterapian

perustavan ajattelun mukaisesti toiminnan terapeuttisuutta kuvaa juuri sen tuottama hyvinvointi (Harra 2014: 192).

3.3 Viitekehyksenä terapeuttisen yhteistoiminnan teoria

Terapeuttisen yhteistoiminnan teoria on syntynyt Toini Harran (2014) väitöstutkimuksen tuloksena. Teoria on kehitetty Grounded theory -metodilla, joka on kaksivaiheinen tutkimusprosessi. Ensimmäinen vaihe perustuu Harran (2005) lisensiaattitutkimukseen, jonka kohteena on ollut terapeutin ja asiakkaan välinen suhde sekä Aristoteleen hyveetiikka. Ensimmäisestä vaiheesta syntyneet käsitteet ovat toimineet toisen vaiheen keskustelupohjana väitöstutkimuksen aineiston keruussa. Toisen vaiheen, eli väitöstutkimuksen, aineisto on koottu haastattelemalla suomalaisia toimintaterapeutteja. (Harra 2005a: 1; Harra 2014: 52, 64.)

Terapeuttisella yhteistoiminnalla tarkoitetaan yhteistoimintaa, jonka vaikutukset lisäävät osallisten hyvinvointia, toimintamahdollisuuksia, kyvykkyyttä ja hyvää elämää. Harra (2014) on tiivistänyt terapeuttisen yhteistoiminnan kuvauksen seuraavasti:

Terapeuttisella yhteistoiminnalla tarkoitetaan asiakkaan ja terapeutin yhdessä harkitsemaa ja toteuttamaa tekemistä asiakkaan toimintaan liittyvän ongelman ratkaisemiseksi mielekkäällä ja tarkoituksenmukaisella tavalla siten, että muutoksen toteutusprosessi tuottaa siihen osallistuville kyvykkyyttä, hyvää elämää ja hyvinvointia sekä lisää heidän toimintamahdollisuuksiaan. (Harra 2014: 184.)

Terapeuttisen yhteistoiminnan teoria (Harra 2014) sisältää kolme terapeuttista yhteistoimintaa jäsentävää mallia, jotka Harra (2014) on abstrahoinut, eli käsitteellistänyt tutkimuksensa tulosten perusteella. Nämä mallit ovat terapeuttisen yhteistoiminnan käsitteellinen malli, terapeuttisen yhteistoiminnan prosessimalli sekä toiminnan luonteen analyysimalli. Terapeuttisen yhteistoiminnan prosessimalli kuvaa muutokseen tähtäävää yhteistoimintaprosessia, johon kuuluu vastavuoroisen suhteen rakentumisen vaihe, keskustelelevan harkinnan vaihe sekä konkreettinen muutoksen toteutuksen vaihe alavaiheineen. Toiminnan luonteen analyysimalli puolestaan määrittelee tekemisen ja toiminnan erot ja sisältää neljä käsitettä: yksin tekeminen, mielekäs toiminta yksin, yhdessä tekeminen sekä mielekäs toiminta yhdessä eli yhteistoiminta. (Harra 2014: 205–209, 184–194.) Terapeuttisen yhteistoiminnan prosessimalli ja toiminnan luonteen analyysimalli syventävät terapeuttisen yhteistoiminnan käsitteellisestä mallia ja sisältyvät käsitteelli-

sen mallin yhteistoimintaprosessien osa-alueeseen. Terapeuttisen yhteistoiminnan käsitteellinen malli esitellään seuraavassa alaluvussa tarkemmin, sillä sitä on käytetty opinnäytetyön aineiston analyysissä.

Hierarkkisesti tarkasteltuna terapeuttisen yhteistoiminnan teoria (Harra 2014) voidaan jakaa yhteistoiminnalle välttämättömiin osatekijöihin (vastavuoroinen yhteistoimijuus, yhteistoimintaprosessit ja toimintakontekstin reunaehdot), jotka jakautuvat kukin omiin kategorioihinsa (kuvio 3). Kategoriatason tekijöitä ovat esimerkiksi epäsymmetria (myöhemmin suhteen epäsymmetria) ja keskusteleva harkinta. Kategoriatasoja voidaan kuvata kategoriaan kuuluvien piirteiden ja ominaisuuksien avulla. Esimerkiksi kunnioitus ja luottamus ovat vuorovaikutuksen säätelyyn liittyviä piirteitä ja ominaisuuksia. Kuviossa 3 piirteiden ja ominaisuuksien hierarkkista sijoittumista teoriaan kuvataan aakkosilla varustetuilla palkeilla (a-n). Piirteet ja ominaisuudet ovat nimettyinä taulukossa 1.



Kuvio 3. terapeuttisen yhteistoiminnan osien hierarkkinen jäsenys (Harra 2014: 83)

Opinnäytetyön aineiston analyysissä tulokset on luokiteltu osatekijöittäin kategoriatasojen mukaisesti ominaisuuksia ja piirteitä hyödyntäen. Ainoastaan toimintakontekstin ehtojen (myöhemmin toimintakontekstin reunaehdot) osalta on pitäydytty kategoriatasolla, sillä opinnäytetyön toimintaympäristön ehdot poikkeavat perinteisestä toimintaterapian toimintaympäristöstä.

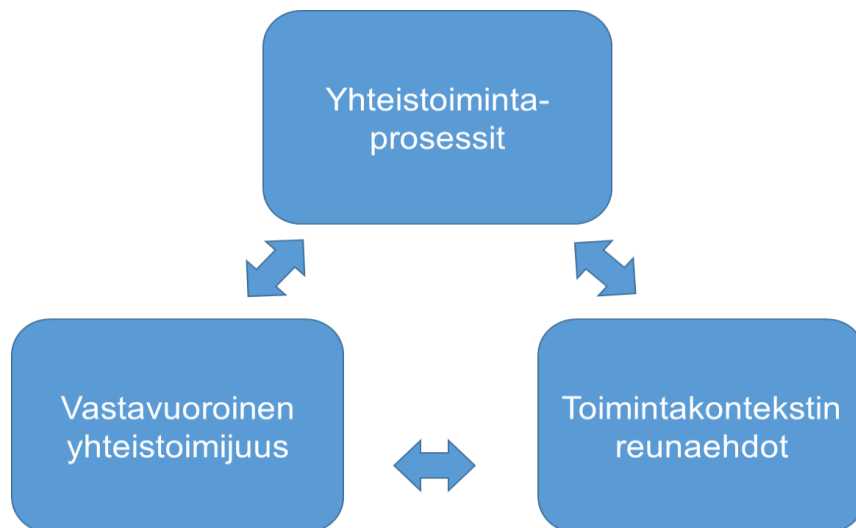
Ennen siirtymistä terapeuttisen yhteistoiminnan käsitteellisen mallin esittelyyn yhteenve-tona esitän taulukon, johon Harra (2014: 193) on koonnut yhteen terapeuttisen yhteistoi-minnan teorian (Taulukko 1).

Taulukko 1: Terapeuttisen yhteistoiminnan teoria (Harra 2014: 193)

TERAPEUTTINEN YHTEISTOIMINTA					
Vastavuoroinen yhteistoimijuus			Yhteistoiminta-prosessi	Toimintakontekstin reunaehdot	
<i>Epä-symmetria</i>	<i>Vastavuoroisuuden hyveet</i>	<i>Vuorovai-kutuksen säätely</i>	<i>I Vastavuoroisen suh-teen rakentaminen</i>	<i>Toimintaympä-ristön ehdot</i>	<i>Toimintaympä-ristön luonne</i>
Toimijoiden väli-nen suhde	Hyvän tahto-minen toiselle	Kunnioitus Luottamus	Diadinen yhteys	Asiakaslähtöisyys	Asiakkaan hal-linnoima tila
			Jaettu tarkkaavaisuus		
			Trialoginen vasta-vuoroisuus		
			Vastavuoroinen suhde		
Asianosaiset yh-teistoimijoina	Oikeuden-mukaisuus		II Keskusteleva harkinta	Monialainen yhteistyö	Ulkopuolisen hallinnoima tila
			Tilanteen erityisyyden tunnistaminen		
			Ymmärryksen ja-kaminen		
			Yhteinen ennakointi		
			Tieto ja ymmärrys		
Toimijoiden yksi-lölliset tekijät	Kohtuun-mukaisuus		III Muutoksen to-teutus	Kustannus-tehokkuus	Ammattilaisen hallinnoima tila
			Tekeminen		
			Mielekäs toiminta		
			Tekeminen yhdessä		
			Mielekäs toiminta yh-dessä		
			Asiantilan muutos		

3.4 Terapeuttisen yhteistoiminnan käsitteellinen malli

Terapeuttisen yhteistoiminnan käsitteellinen malli jäsentää terapeuttisen yhteistoiminnan teorian kokonaisvaltaisesti. Malli sisältää yhteistoiminnalle välttämättömät osatekijät, jotka ovat vastavuoroinen yhteistoimijuus, yhteistoimintaprosessit sekä toimintakontekstin reunaehdot. Nämä osatekijät ovat vastavuoroisessa yhteydessä toisiinsa kiasmaattisessa palautuvassa suhteessa. Kiasmaattisella palautuvuudella tarkoitetaan osatekijöiden vastavuoroisuutta, jossa osatekijät vaikuttavat toisiinsa kaikilla tasoilla, ja nämä vaikutukset ja seuraukset palautuvat takaisin niihin itseensä. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi kunnioituksen (vastavuoroisen yhteistoimijuuteen kuuluva ominaisuus) vaikutusta ymmärryksen jakamiseen (yhteistoimintaprosessiin kuuluva ominaisuus), tämän vaikuttaessa takaisin suhteessa esiintyvään kunnioitukseen. (Harra 2014: 184–186, 225.)



Kuvio 4: Terapeuttisen yhteistoiminnan välttämättömät osatekijät (Harra 2014: 185)

Seuraavat alaluvut esittelevät terapeuttisen yhteistoiminnan käsitteellisen mallin jaoteltuna osatekijä kerrallaan. Alaluvuissa lihavoidut otsikot kuvaavat kategoriatasoa. Tekstissä lihavoidut ja kursivoidut käsitteet ovat kategorioihin kuuluvia piirteitä ja ominaisuuksia.

3.4.1 Vastavuoroinen yhteistoimijuus

Vastavuoroinen yhteistoimijuus sisältää kolme kategoriaa. Nämä kategoriat ovat suhteen epäsymmetria, vastavuoroisuuden hyveet ja vuorovaikutuksen säätely (Harra 2014: 132).

Suhteen epäsymmetria

Suhteen epäsymmetria kuvaa suhteessa olevien toimijoiden erilaisia toimintaoikeuksia. Esimerkiksi toimintaterapiassa mahdollisuudet tietoon ja valtaan ovat toimintaterapeutilla ja asiakkaalla erilaiset. Epäsymmetriaa voidaan tarkastella kolmen ominaisuuden ja piirteen kautta, jotka ovat toimijoiden välinen suhde, asianosaiset yhteistoimijoina sekä toimijoiden yksilölliset tekijät. (Harra 2014: 190–191.)

Toimijoiden väliseen suhteeseen kuuluvat esimerkiksi terapeutin ammatillisuuteen liittyvä vastuu vuorovaikutuksen etenemisestä, epäsymmetriseen suhteeseen liittyvä roolien erilaisuus, sekä suhteeseen kuuluvat ammatillisuuden rajat. Ammatillisuuden rajoja kuvaa esimerkiksi se, että terapeutti ei tuo huoliaan asiakassuhteeseen. (Harra 2014: 102–103.) **Asianosaiset yhteistoimijoina** tarkoittaa yhteistoiminnan osapuolia, joita asiakkaan toimintaan liittyvä ongelma yhdistää. Asianosaisia voivat olla esimerkiksi moniammatillisen tiimin jäsenet, asiakkaan perhe tai muut läheiset. Oleellista yhteistoiminnan osallisilla on heidän yhteytensä yhteistoiminnan kohteena olevaan ongelmaan. (Harra 2016.) **Toimijoiden yksilölliset tekijät** liittyvät yhteistoiminnan osallisten yksilöllisiin tekijöihin, kuten toimintahistoriaan, toimintavalmiuksiin, ikään ja sukupuoleen. Toimintaterapeutin yksilöllisiä tekijöitä on esimerkiksi omien rajojen tunnistaminen. Yhteistoiminta vaatii osapuolilta osallistumista ja kykyä toimia yhdessä. Tästä syystä, yksilöllisistä tekijöistä johtuen, yhteistoiminta ei aina ja kaikissa suhteissa ole mahdollista. (Harra 2014: 102–111, 191.)

Vastavuoroisuuden hyveet

Vastavuoroisuuden hyveet suuntaavat osallistujien toimintaa suhteessa yhteistoimintaa rakentaen. Vastavuoroisuuden hyveisiin kuuluvat hyvän tahtominen toiselle, oikeudenmukaisuus ja kohtuunmukaisuus. **Hyvän tahtominen toiselle** kuvastaa myönteistä asennoitumista, kiinnostusta ja halua toimia yhdessä toisen kanssa. Hyvän tahtominen

toiselle korostuu erityisesti suhteen alkuvaiheessa. **Oikeudenmukaisuus** tarkoittaa tarpeenmukaisuutta ja yksilöllistä huomioimista suhteissa. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi pyrkimystä tunteiden minimointiin terapeutin käyttämässä harkinnassa. **Kohtuunmukaisuudella** tarkoitetaan armeliaisuutta suhteessa, tilannekohtaista joustamista ja tarvittaessa periksi antamattomuutta tilanteen vaatimalla tavalla. Kohtuunmukaisuus näyttäytyy terapeutin osalta myös oman tilanteen huomioimisena, koska terapeutin oma tilanne vaikuttaa suhteeseen, vaikka terapeutti pyrkii toimimaan suhteessa tarkoituksenmukaisella tavalla. Tilanteen huomioiminen kuvastaa ammatillisen harkinnan käyttöä ja vaatii terapeutilta armeliaisuutta myös itseään kohtaan. (Harra 2014: 131–135, 192.)

Vuorovaikutuksen säätely

Vuorovaikutuksen säätelyllä tarkoitetaan esimerkiksi ammatillisuuden ja yksityisyyden välistä rajanvetoa ja suhteessa esiintyvän avoimuuden säätelyä. Vuorovaikutuksen säätelyyn kuuluvia piirteitä ja ominaisuuksia ovat kunnioitus ja luottamus. Vuorovaikutuksen säätelyyn liittyy toisen ihmisen **kunnioittaminen** omana itsenään sekä hänen autonomiansa loukkaamattomuus. Yhteistoimintasuhde vaatii **luottamusta** suhteen molempien osapuolten kohdalta. Suhteessa tapahtuva avoimuus edistää luottamusta ja sitä voidaan käyttää luottamuksellisen tunnelman luomisessa. (Harra 2014: 115–119, 192.)

3.4.2 Yhteistoimintaprosessit

Yhteistoimintaprosessit kuvaavat yhteistoimintasuhteen vaiheita, jotka ovat vastavuoroisen suhteen rakentaminen, keskusteleva harkinta ja muutoksen toteutus (Harra 2014: 193–194).

Vastavuoroisen suhteen rakentaminen

Vastavuoroisen suhteen rakentaminen on yhteistoimintaprosessin päävaihe ja sitä tarvitaan kaikissa yhteistoimintasuhteissa. Vaihetta voidaan tarkastella kolmen alaprosessin kautta, jotka esitellään alla. (Harra 2014: 193–194.)

Diadisella yhteydellä tarkoitetaan kaksinapaista suhdetta, jossa yksinkertaisimmillaan osallistujat huomioivat toistensa olemassaolon. Suhdetta kuvastaa fyysinen ja emotionaalinen yhteys osallisten välillä. **Jaetun tarkkaavuuden** vaihe kuvastaa toimijoiden välistä jaettua tarkkaavuutta toistensa, sekä jaetun tarkkaavuuden kohteen välillä, mikä voi

olla esimerkiksi toiminta tai asiakkaan tarina. ***Trialogisella vastavuoroisuudella*** tarkoitetaan osallisten välistä yhteisen kohteen muokkaamista, joka osaltaan vaikuttaa myös suhteen osapuoliin. Trialogisessa suhteessa osalliset rakentavat yhteistä tietoa jaetun tarkkaavuuden kohteesta. Yhteinen jaetun tarkkaavuuden kohde vahvistaa osapuolten välistä vastavuoroista trialogista suhdetta. (Harra 2014: 193–197.)

Keskusteleva harkinta

Keskustelevan harkinnan vaiheessa suhteen osapuolet selvittävät yhteistä ongelmaa ja suunnittelevat toiminnan mahdollistamista yhdessä. Vaiheeseen kuuluu kolme alaprosessia. (Harra 2014: 200)

Tilanteen erityisyyden tunnistaminen tarkoittaa vaihetta, jossa keskustellaan avoimesti ja etsitään riittävää tietoa yhteisen käsityksen muodostamiseksi. Vaihetta luonnehtii oman näkökulman rajallisuuden tunnistaminen. ***Ymmärryksen jakaminen*** tarkoittaa tilannetta koskevien käsitysten jakamista. Vaiheessa tärkeää on ymmärrys yhteisen kohteen nykytilasta ja tavoitellusta muutoksesta. Ymmärryksen jakamisen vaiheessa tehdään myös ehdotuksia tavoitteisiin pääsyä mahdollistavista toimintavaihtoehtoista. Vaihe on kietoutunut yhteen tilanteen erityisyyden tunnistamisen vaiheen kanssa.

Yhteisen ennakkoinnin vaihe tarkoittaa yhteisen suunnitelman laatimista haluttujen muutosten aikaansaamiseksi. Tässä vaiheessa tehdään perusteltuja valintoja ja päätöksiä. Yhdessä tehty suunnitelma vahvistaa osapuolisen sitoutumista toimintaan ja vahvistaa osallistujien suunnittelutaitoja. (Harra 2014: 200–203.)

Muutoksen toteutus

Muutoksen toteutuksen vaiheella tarkoitetaan konkreettista toimintaa toivottujen muutosten aikaansaamiseksi. Terapeuttisen yhteistoiminnan teorian mukaisesti muutoksen toteutusvaiheessa muutosta voidaan tavoitella terapisuhteissa ainakin neljällä tavalla, jotka ovat tekeminen yksin tai yhdessä sekä mielekäs toiminta yksin tai yhdessä. Mielekäs toiminta yhdessä tarkoittaa yhteistoimintaa. (Harra 2014: 206.)

Tekemisen ja toiminnan erottelussa auttaa kolmen ulottuvuuden tarkastelu. Nämä ovat toiminnan merkitys, toiminnan päämäärä, eli tarkoitus, sekä toimintaan kuuluva valinnanvapaus. *Toimintaa* Harra (2014) kuvaa tekemisenä, joka on tarkoituksenmukaista,

merkityksellistä ja toimijan vapaasti valitsemaa. *Tekeminen* puolestaan on joko merkityksellistä tai tarkoituksenmukaista, eikä ole toimijan itsensä valitsemaa. (Harra 2014: 194, 206.) Muutoksen toteutuksen vaiheen esittelyssä olen keskittynyt toiminnanmuotoihin, jotka liittyvät opinnäytetyön toimintaympäristöön. Toiminnan kuvauksessa olen hyödyntänyt Harran (2014) toiminnan luonteen analyysimallia.

Tekeminen yksin tarkoittaa tekemistä, joka toteutetaan yksin ja joka ei ole toimijan itsensä valitsemaa. Vapaaehtoisella tekemisellä tarkoitetaan tekemistä, jossa toimijalla on valmiudet ja voimavarat tehdä päätöksiä, mutta hän haluaa valtuuttaa toisen tekemään päätökset puolestaan luottaen esimerkiksi tämän asiantuntemukseen. (Harra 2014: 207.) ***Tekeminen yhdessä*** tarkoittaa tekemistä, johon kuuluu vähintään kaksi osallistujaa, joilla ei ole yhdessä keskusteltua, valittua ja harkittua päämäärää. Tekeminen yhdessä voi toteutua monin tavoin, esimerkiksi samassa tilassa olemisena, saman tekemisenä, jäljittelynä tai vuorotteluna. (Harra 2014: 208–209)

Mielekäs toiminta yksin kuvastaa toimintaa, joka on tarkoituksenmukaista ja merkityksellistä, toimijan itsensä vapaasti valitsemaa, yksin toteutettua toimintaa. Toiminnan merkityksellisyys ja tarkoituksenmukaisuus ovat terapeutin toiminnan ydintekijöitä, jotka edistävät toimijan hyvinvointia toiminnallisen sitoutumisen kautta. Toiminnallinen sitoutuminen ja merkityksellinen toiminta ovat olleet toimintaterapian tarkastelun keskiössä ammatin alusta saakka. (Harra 2014: 207; Fisher 2013; Meyer 1922.)

Mielekäs toiminta yhdessä, eli yhteistoiminta, on osallisten yhdessä suunnittelemaa ja vapaasti valitsemaa, dialogiseen vastavuoroisuuteen perustuvaa, vähintään kahden osallistujan välistä yhteistä toimintaa. Mielekäs toiminta yhdessä on tarkoituksenmukaista, sillä se tähtää yhteisen kohteeseen suuntautuviin muutoksiin. Toimintaterapiassa yhteinen kohde on asiakkaan toimintaan liittyvä ongelma. (Harra 2014: 209–210.) Yhteistoiminnasta tulee terapeutista silloin, kun toimintaan sisältyy myös toiminnan merkityksellisyys. Mielekästä ja merkityksellistä yhteistoimintaa luonnehtii esimerkiksi osallistujien välinen yhteinen pyrkimys, fyysinen ja tunnetason yhteys, yhteinen vastuun kantaminen toiminnan seurauksista sekä osallisten roolien joustava vaihtelu. Terapeutin yhteistoiminnan toteutuminen vaatii kaikkia terapeutin yhteistoiminnan osatekijöitä. Toteutuessaan terapeutin yhteistoiminta edistää asiakkaan toimintamahdollisuuksia ja tuottaa asiakkaalle kyvykkyyden kokemuksia. Terapeutilla yhteistoiminnalla on pitkäaikaisia vaikutuksia ja se lisää osallistujien hyvinvointia sekä tuottaa osallisille kokemuksia arvokkuudesta ja mielekkästä elämästä. (Harra 2014: 185, 209–210.)

3.4.3 Toimintakontekstin reunaehdot

Toimintakontekstin reunaehdoilla tarkoitetaan sitä kontekstia, jossa yhteistoiminta toteutuu. Toimintakontekstin reunaehdoilla on tärkeä merkitys yhteistoiminnan onnistumiselle prosessin kaikissa vaiheissa, koska ympäristö vaikuttaa esimerkiksi toimijoiden kokeemukseen toimintamahdollisuuksistaan ja toimintakyvystään. Toimintakontekstin reunaehdot voidaan jakaa kahteen kategoriaan, jotka ovat toimintaympäristön luonne ja toimintaympäristön ehdot. (Harra 2014: 187.)

Toimintaympäristön luonne

Toimintaympäristön luonteella tarkoitetaan kolmea erilaista tilaa, jossa yhteistoiminta voi toteutua. Tilat voivat olla joko asiakkaan, ammattilaisen tai ulkopuolisen hallinnoimat. (Harra 2014: 187–188.)

Toimintaympäristön ehdot

Toimintaympäristön ehdot vaikuttavat sekä organisaation toimintaan, että yhteistoimintaan mikrotasolla. Nämä ehdot syntyvät esimerkiksi organisaatioiden toimintaperiaatteista ja poliittisista ohjelmista. (Harra 2014: 187–189.)

Edellä olen esitellyt terapeutin yhteistoiminnan teorian (Harra 2014), sekä kuvannut terapeutin yhteistoiminnan prosessimallin, jonka avulla olen analysoinut opinnäytetyön aineiston ja jäsentänyt opinnäytetyön tulosten esittelyn. Seuraavassa luvussa kuvaan opinnäytetyön aineiston keruun ja käsittelyn vaiheita.

4 Haastatteluaineiston keruu ja käsittely

Opinnäytetyössä haluttiin tarkastella tovitukijoiden kokemuksia yhteistoimintaa rakentavista tekijöistä. Aineiston keruuta ohjasi opinnäytetyön tutkimuskysymys:

”Mitkä tekijät rakentavat yhteistoimintaa tovituesssa?”

Tässä luvussa esittelen aineiston keruun teoreettisen perustelun, haastateltavien valinnan, haastattelujen toteutuksen sekä aineiston käsittelyn prosessin.

4.1 Aineiston keruun teoreettinen perustelu ja haastateltavien valinta

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen periaatteita noudattaen. Tarkastelun kohteena oli Aika parantaa -verkoston toimijoiden kokemus yhteistoiminnasta ja sitä rakentavista tekijöistä. Ihmisen kokemus muotoutuu hänen asioille antamansa merkityksen mukaan (Aaltola – Valli 2010: 29). Opinnäytetyön aineisto kerättiin ryhmämuotoisina teemahaastatteluina. Teemahaastattelu kuuluu tyypillisiin laadullisen tutkimuksen menetelmiin, jolloin tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” saadaan esille (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 164). Teemahaastattelussa ihmisten asioille antamat merkitykset ovat keskeisiä. Menetelmässä haastattelu etenee haastatteluun kuuluvien teemojen eli haastattelun aihepiirien mukaisesti, mutta kuitenkin vapaassa järjestyksessä ilman tarkasti muotoiltuja kysymyksiä. (Hirsjärvi – Hurme 2001: 48.)

Ryhmähaastattelussa tietoa saadaan kerättyä usealta haastateltavalta kerrallaan. Ryhmähaastattelun etuna on osapuolten mahdollisuus auttaa muistinvaraisten tietojen käsittelyssä ja väärinymmärrysten korjaamisessa, mutta riskinä voi olla ryhmälle kielteisten asioiden esiintulon estyminen. (Hirsjärvi ym. 2007: 211.) Teemahaastattelussa haastateltujen asioille antamat merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi – Hurme 2001: 48). Opinnäytetyössä ryhmähaastattelun etuna onkin sen tuoma mahdollisuus haastatelluille saada tietoa toisiltaan ja rakentaa tietoa yhdessä (Ruusuvuori – Nikander – Hyvärinen 2010: 215.)

Haastateltaviksi valittiin Aika parantaa -verkostossa tovitukijoina toimineita henkilöitä. Haastateltavat valittiin yhteistyössä Aika parantaa -verkoston koordinaattorin kanssa,

joka toimi myös yhtenä haastateltavana. Haastatelluilla oli kokemusta myös muista tehtävistä verkostossa, kuten toiminnan kehittämisestä. Taustoiltaan haastateltavien joukossa oli niin kokemusasiantuntijoita kuin tukitoiminnassa ammatillista osaamistaan hyödyntäviä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Osalla haastatelluista oli kokemusta myös tuettavana olemisesta.

Haastattelukutsut lähetettiin sähköpostissa. Haastattelukutsu löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 1). Haastattelujen aikataulut sovittiin sähköistä Doodle-aikataulualustaa käyttäen, joka oli tovitukijoille entuudestaan tuttu. Haastattelujen aikataulujen varmistuksen yhteydessä täsmensin haastateltaville opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen sekä kuvauksen terapeutisesta yhteistoiminnasta. Tämä kuvaus oli sama, jolla aloitin haastattelut (Liite 2). Pohdin kuvausta kirjoittaessani, johdattelisiko etukäteistieto haastateltavia liikaa. Toisaalta etukäteistieto saattoi auttaa haastateltavia orientoitumaan keskustelemaan kokemuksistaan yhteistoiminnasta. Haastatteluteemat tulivat Aika parantaa -verkoston konseptista. Teemat olivat tovituen osapuolet ja suhde, tukiprosessi ja toiminta tovitueessa, toimintaympäristö sekä toiminnan merkitys (Liite 2). Nämä teemat heijastelivat myös terapeutin yhteistoiminnan teorian osa-alueita.

Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti haastattelujen kokoonpanon oli tarkoitus olla kaksi neljän hengen ryhmää. Haastateltavien määrä kuitenkin muuttui, koska yksi haastatteluun kutsutuista joutui jäämään pois aikataulullisista syistä. Aikatauluja sovittaessa ilmeni mahdollisuus kolmannelle ryhmähaastattelulle kahden suunnitellun lisäksi. Kahden ensimmäiseen haastatteluun kutsutut haastateltavat olivat kaikki tovituen kehittämisryhmän jäseniä. Kolmannen haastatteluryhmän mukaan ottamisen perusteena oli sen mahdollisesti tuoma näkökulmien rikkaus aineiston keruussa myös kehittämisryhmän ulkopuolelta tulevien haastateltavien näkökulmasta. Haastateltavia oli lopulta ensimmäisessä ryhmässä neljä ja kahdessa viimeisessä kolme.

4.2 Haastattelujen toteutus

Ensimmäinen haastattelu toteutettiin yhden haastateltavan kotona tovitukijoiden keskinäisen ryhmätapaamisen jälkeen. Loput haastattelut toteutettiin Lapinlahden Lähteellä Aika parantaa -verkoston uusissa tiloissa. Kunkin haastattelun kesto oli noin puolitoista tuntia. Kaikki haastattelut tunsivat toisensa etukäteen tovitukitoiminnan kautta, mikä saattoi edesauttaa haastattelujen sujuvuutta.

Ennen haastattelujen aloittamista haastatellut antoivat suostumuksensa aineiston käyttöön opinnäytetyössä, opetuksessa ja mahdollisissa jatkotutkimuksissa. Eettistä tutkimusmenetelmää noudattaen haastateltujen kanssa käytiin läpi aineiston nauhoitus, käsittely, julkistus sekä haastateltujen mahdollisuus keskeyttää opinnäytetyöhön osallistuminen prosessin missä tahansa vaiheessa ennen julkistamista. Ensimmäistä haastattelua lukuun ottamatta haastateltavat saivat puheenvuoronumerot, joilla aloittivat puheenvuoronsa. Tämän tarkoitus oli helpottaa litterointia ja tukea anonymiyyttä. Ensimmäisen haastattelun oppi olikin juuri vuoronumeroiden jakaminen, sillä niiden avulla oli helpompaa saada keskustelun osapuolia tasavertaisemmin mukaan keskusteluun. Vuoronumeroiden puuttuminen ensimmäisestä ryhmästä saattoi edesauttaa rentoa keskusteluilmapiiriä, joskin ryhmäläiset kuvasivat olevansa muutenkin hyvin puheliaita ja ryhmän keskinäinen luottamus tuli myös haastattelun kuluessa hyvin esiin.

Haastattelut alkoivat lyhyellä kuvauksella käsityksestäni terapeutisesta yhteistoiminnasta (Liite 2), minkä jälkeen sana oli haastateltavien keskuudessa vapaa. Haastattelujen aikana esitin tarvittaessa täsmentäviä lisäkysymyksiä, myös haastateltavat esittivät tarkentavia kysymyksiä. Keskustelu sujui luontevasti, eikä teemojen vaihtamisessa tarvinnut pitää erillistä alustusta:

Siitä tukisuhteen muodostumisesta, mistä se teidän mielestä lähtee? Alkaako se puhelinsoitosta vai tavataanko kasvotusten ja miten se prosessi siitä lähtee?

Tos tuli aikasemmin ilmi tää yhdessä neulominen, niin mitä muuta te ootte tehny siellä tukisuhteissa? Tai tovitukitoiminnassa yleensä, et minkälaisia toiminnanmuotoja teillä on ollu?

Haastattelun tukena pidin mukanani teemalistaa (Liite 2). Lista toimi myös muistilistana haastattelujen toteutukseen liittyvien keskeisten tekijöiden, sekä terapeutin yhteistoiminnan tekijöiden osasten suhteen. Pääpaino haastatteluissa oli tukijoiden kokemuksesta terapeutisesta yhteistoiminnasta tovitueissa. Teemojen suhteen toimin hyvin väljästi ainoastaan tarkastaen, että aihealueista tuli keskusteltua jokaisessa haastattelussa. Tämän osalta haastattelu lähenteli avointa haastattelua. Valmiiden kysymysten puuttuminen antoi mahdollisuuden seurata vapaammin keskustelua ja edetä teemoissa keskustelua mukaillen. Palaan haastattelujen toteutuksen arviointiin tarkemmin pohdintaluvussa.

4.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Haastatteluaineistoa kertyi nauhoitteena yhteensä neljä ja puoli tuntia. Aineisto litteroitiin ja sitä kertyi yhteensä 51 sivua (tekstimuoto Arial, fontti 11, riviväli 1,15.) Aineiston ensimmäisestä haastattelusta kertyi eniten litteroitua tekstiä. Tämä johtui haastattelun spontaania keskustelua mukailevasta ilmapiiristä, jossa haastateltavat täydensivät toisiaan runsaasti. Muissa kahdessa haastattelussa puheenvuorot olivat enemmän vuorottelevia, jolloin myös litterointiteksti oli tiiviimpää.

Litteroinnin jälkeen aineisto koodattiin puheenvuoroihin ja pelkistettiin. Puheenvuorojen koodaukset auttoivat tarvittaessa palaamaan alkuperäiseen puheenvuoroon, mikäli pelkistyksessä oli epäselvyyttä tai liian suuri tulkinnan mahdollisuus. Aineiston luotettavuutta olisi lisännyt litteroitujen ja pelkistettyjen puheenvuorojen tarkastuttaminen haastatteluilla, mutta opinnäytetyön aikataulun puitteissa tästä jouduttiin luopumaan.

Alla on esimerkki litteroidusta kommentista ja pelkistetystä versioista, joista on poistettu sanojen toistamista sekä tyypillisiä puhekielen täytesanoja kuten ”niinku” ja ”tota”. Keskustelun lomassa katkenneita puheenvuoroja on yhdistetty yhdeksi kokonaisuudeksi ja asiasisällön ymmärtämisen vuoksi käsiteltävä aihe on saatettu lisätä puheenvuoroon hakasulkeissa.

Ote litteroidusta haastattelusta:

H1: Nii mut sä voit ehdottaa sitä. Ootko ajatellut...
 H4: Mä voin ehdottaa sitä mutta niinku, ja voidaan kokeilla sitä mutta...
 H1: Avoimilla kysymyksillä...
 H3: Mmm
 H4: Mutta mä en voi päättää sitä tän toisen ihmisen puolesta tai niinku jotenki tehdä sitä niinku hänen elää.. elää hänen elämäänsä, vaikka mä näkisin, että hän elää semmosta elämää ehkä jota mä en niinku.. joka ei sovi niinku tavallaan mun pirtaan niinsanotusti. Et mun pitää silti pystyy niinku joustamaan siinä.

Pelkistetty versio, jossa puheenvuorot ovat koodattuina (H1:3 tarkoittaa haastateltavan numero 1:n kolmatta puheenvuoroa):

H1:3: Voi ehdottaa avoimilla kysymyksillä

H4:2: Voin ehdottaa [uutta toimintatapaa], ja voidaan kokeilla sitä, mutta en voi päättää toisen ihmisen puolesta, tai elää hänen elämäänsä, vaikka näkisin, että hän elää semmosta elämää, joka ei sovi mun pirtaan niinsanotusti. Mun pitää silti pystyä joustamaan siinä.

Pelkistysten ja koodauksen jälkeen puheenvuorot siirrettiin analyysitaulukoihin, joita tuli yhteensä 104 sivua. Aineisto analysoitiin teorialähtöisesti terapeutin yhteistoiminnan teoriaa (Harra 2014) käyttäen. Yhteistoiminnan käsitteellinen malli valittiin aineiston analyysia jäsentäväksi malliksi, koska se sisältää kaikki yhteistoiminnalle välttämättömät osatekijät, tällöin yhteistoimintaa rakentavat tekijät tulevat kattavasti huomioiduksi etsittäessä vastauksia tutkimuskysymykseen.

Analysointivaiheessa taulukoista kolme oli nimetty terapeutin yhteistoiminnan osatekijöiden mukaisesti (vastavuoroinen yhteistoimijuus, yhteistoimintaprosessit ja toimintakontekstin reunaehdot), näihin sijoitettiin toimituessa yhteistoimintaa koskevat ilmaukset. Neljänteen taulukkoon sijoitettiin ilmaukset, jotka eivät käsitelleet yhteistoimintaa toimitusuhteessa.

Taulukoissa ilmaukset jaettiin teorialähtöisen analyysin mukaisesti terapeutin yhteistoiminnan teoriasta (Harra 2014) tuleviin kategorioihin (taulukossa kategoria-sarake) ja piirteisiin ja ominaisuuksiin (taulukossa alakategoria-sarake). Pitkät puheenvuorot saattoivat käsitellä aineiston analyysin kannalta useitakin yhteistoiminnan kannalta erillisiä osa-alueita. Näissä tapauksissa puheenvuoro jaettiin osiin ja nämä osat sijoitettiin taulukoihin ilmaisen aihealueen mukaan. Aineiston lopullisena analyysiyksikkönä oli ilmaus tai sana. Taulukko 2 on esimerkkikatkelma taulukoinnista aineiston analysoinnin vaiheessa.

Taulukko 2: Esimerkki analyysitaulukosta

Osatekijä: Vastavuoroinen yhteistoimijuus			
Ilmaus	Pelkistys	Kategoria	Alakategoria
2:17 Vuorovaikutustaidot, liittyen juuri siihen [hyvän tovitukijan ominaisuuksiin], ne on kaikki levotettu tasavertaisuuden ja tällasen alle.	Vuorovaikutustaidot, tasavertaisuus.	Suhteen epäsymmetria	Toimijoiden yksilölliset tekijät (tukija)
1:23 Toista kunnioittava ja arvostava [on hyvä tovitukija].	Kunnioittava ja arvostava tovitukija	Suhteen epäsymmetria	Toimijoiden yksilölliset tekijät (tukija)
1:3 Mul oli itsellä semmonen lähtökohta siinä tukisuhhteessa että kaverit on erikseen. Sillon kun on se tukitilanne, niin sillon koi-tetaan olla aika neutraalisti siinä.	Tukijalle kaverit ovat erikseen. Tukitilanteessa tukija on neutraalisti	Vuorovaikutuksen säätely Vuorovaikutuksen säätely	Kunnioitus Kunnioitus

Koska sähköisten taulukoiden sivumäärä oli liian suuri hahmotettavaksi kokonaisuutena, oli aineisto tarpeellista tulostaa, lukea huolellisesti läpi ja luokitella manuaalisesti. Tulostettua aineistoa oli mahdollista jäsenellä manuaalisesti yhteistoiminnan käsitteellisen mallin kategorioiden, piirteiden ja ominaisuuksien mukaisesti sekä liittää yhteen samaa asiaa käsittelevät ilmaukset. Tämän jälkeen manuaalisesti tehtyä aineiston analyysiä oli helppo verrata tietokoneella tehtyyn, ja tehdä sähköisiin taulukoihin tarvittavat muutokset. Aineiston käsittely ja analysointi sekä tietokoneella että paperiversioina lisäsi aineiston tulosten luotettavuutta, koska aineistoa oli analysoitu näin kahteen kertaan.

Alkuperäinen, koodattu ilmaus pelkistettyjen ilmausten yhteydessä oli tarpeen, sillä aineistoa analysoidessa oli syytä ajoittain palata alkuperäisten haastattelutekstien äärelle. Tällä pyrittiin välttämään aineiston liiallista tulkinnallisuutta tulosten esittelyssä. Tulokset on esitelty pelkistetyn aineiston pohjalta, jossa haastateltujen kuvaus on muutettu kolmanteen persoonaan, esimerkiksi sana ”mä” on muutettu sanaksi tukija. Tavoitteeni oli esittää tulokset kunnioittaen tovitukijoiden autenttista kuvausta kokemuksistaan pyrkien

säilyttämään edes aavistus haastatteluissa esiintyneistä rikkaista kuvailuista ja pohdinnoista. Jouduin kuitenkin tulosten esittelyn selkeyttämiseksi käyttämään pitkälti pelkistettyjä ilmauksia tuloksia jäsentäessäni.

5 Tulokset

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyön tulokset, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen, ”Mitkä tekijät rakentavat terapeutista yhteistoimintaa tovituessa?”. Tulokset ovat syntyneet haastattelemalla tovitukijoita ja analysoimalla haastatteluissa kerätty aineisto teorialähtöisesti terapeutin yhteistoiminnan teorian prosessimallia käyttäen.

Esittelen tulokset terapeutin yhteistoiminnan osatekijä kerrallaan, kukin omassa alaluvussaan. Alaluvuissa tulokset on jäsennetty osatekijöiden sisäisiin kategorioihin, jotka on eroteltu lihavoiduin otsikoin. Ensimmäisen alaluvun lihavoitujen ja kursivoitujen tekstien on tarkoitus auttaa lukijaa erottamaan kategorioihin kuuluvien piirteiden ja ominaisuuksien mukainen tulosten luokittelu vastavuoroista yhteistoimijuutta koskien. Opinnäytetyön tulokset on koottu yhteenvedona taulukoihin, jotka löytyvät opinnäytetyön liitteestä (Liite 4).

5.1 Vastavuoroiseen yhteistoimijuuteen liittyvät tekijät

Suhteen epäsymmetria

Toimijoiden välistä suhdetta tovitukijat kuvaavat myötä- ja kanssakulkemisena, joka kuitenkin on tukijoiden osalta suunnitelmallista ja ”ammatillista” toimintaa. Tovituessa toinen ei ole auttamisen kohde ja toinen auttajan roolissa, vaan suhteessa ollaan ihmisinä molemmat. Vaikka suhteessa puhutaan tasavertaisuudesta, on tuettava se, joka kääntyy tukijoiden puoleen saadakseen apua. Tukijan rooliin kuuluu enemmän vastuun kantamista ja tukija on suhteen aktiivisempi osapuoli. Tovitukisuhteessa tukijan vastuu liittyy rajaamiseen ja asianmukaisista suhteeseen liittyvistä sopimuksista huolehtimiseen, kuten tovitukisuunnitelman täyttämiseen. Tukija on aktiivinen osapuoli suhteen ylläpidossa ja tarvittaessa lopettamisessa, jotteivät asiat jää hoitamatta.

Osapuolten ymmärrys toimintakonseptista on suhteeseen liittyvä yhteistoimintaa rakentava tärkeä tekijä. Tovitukijat ovat verkostoon tullessaan käyneet prosessin, jossa ovat oppineet ymmärtämään verkoston toimintaperiaatteet ja sitoutuneet verkoston eettisiin periaatteisiin. Verkoston ulkopuolelta tulevalle tuettavalle konseptin toiminta-ajatus voi olla täysin uusi. Tuettava saa tukea hakiessaan tietoa toiminnan periaatteista, mutta tietomäärää on tarkoituksellisesti riisutumpaa, koska keskeistä tuettavalle on syy, mihin

tukea on haettu. Tuettavan saama tieto toiminnasta on kuitenkin tärkeää, ettei suhteeseen liity katteettomia lupauksia eikä odotuksia. Nämä tekijät liittyivät myös toimintaympäristön reunaehtoihin.

Tovitukisuhteessa voidaan peilata osapuolten samankaltaisuutta. Suhteessa esiin nousevia aiheita voidaan käsitellä tukijan oman elämäkokemuksen kautta. Vuorovaikutuksen avoimuus on kuitenkin säädeltä, mikä vaati tukijalta harkinnan käyttöä. Vuorovaikutuksen ja suhteen rajojen säätelyn merkitys suhteeseen vaikuttavina tekijöinä korostuvat haastateltujen kuvauksessa. Tovitukitilanteessa tukijaa kuvattiin myös neutraalina osapuolena, joka ei tuo suhteeseen omia huoliaan tai vie tuettavan tilaa:

Rajanveto siinä, mikä on se tapa, millä osoitan, jos mulla on samantapaisia kokemuksia. Kuitenkin haluisin sanoa sen verran, että ymmärrän, oon kokenu samantapasta. Mihin asti voi tulla vastaan, etten mä varasta sitä showta, mutta kuitenkin osotan, että hän voi kokea, että ai sullakin oli..

Yleisenä suhteeseen vaikuttavana tekijänä mainittiin myös osallisten väliset henkilökehiat, jotka saattoivat edesauttaa yhteistoimintaa tai estää sen kokonaan. Tärkeää suhteen kannalta on myös se, että osapuolilla ei ollut epärealistisia odotuksia suhteesta koskien esimerkiksi ystävystymistä.

Asianosaiset yhteistoimijoina

Tovituessa tukijoita saattoi olla useampia. Tovituessa toimii myös kodinhoitotiimi. Kodinhoitotiimin osapuolet ovat aikapankkilaisia, jotka ovat ilmoittaneet voivansa olla mukana auttamassa. Tyypillisimpiä auttamistapoja ovat siivous, ruuan valmistaminen pakastimeen, kodin työt, tietokoneapu, asiointiapu esimerkiksi Kelassa sekä lastenhoitoapu. Näin yhteistoiminnan osallisina voivat olla myös tuettavan perheenjäsenet.

Tilanteissa, missä ollaan tovitukea tarvitsemassa, on usein henkistä painolastia, joka arjen painolastin kanssa voi olla liikaa. On jaksamiseen liittyviä asioita. Silloin järjestetään aikavaihdon piirissä ihmisiä, jotka voivat keventää arjen taakkaa. Että ei välttämättä tarte tovitukisuhteessa puhua arjen ongelmista ja voi keskittyä sen tilanteen purkamiseen.

Tuen saajat saattoivat apua saatuaan tulla osalliseksi Aikapankkiin toisenlaisessa roolissa. Esimerkkinä tukija kuvaa tilannetta, jossa tuen saajan perheeseen oli annettu myös siivous- ja lastenhoitoapua. Myöhemmin tuen saaja oli tullut itse aktiiviseksi toimijaksi Aikapankin piiriin ja tarjoaa siellä monenlaista käytännön apua. Suhteeseen liittyvänä osapuolena mainittiin myös koordinaattori, joka ohjaa tovitukijoita ja tuettavia. Myös työn ohjaus nähtiin tärkeänä osana tovitukea.

Toimijoiden yksilöllisten tekijöiden osalta yhteistoimintaa rakentavat tukijaan ja tuettavaan liittyvät tekijät. Myös suhteessa esiintyvien roolien tunnistus kuvattiin tärkeänä. Tukijoiden mukaan suhteen osapuolia yhdistävä yksilöllinen tekijä tai ominaisuus edesauttaa yhteistoimintaa. Yhdistävä tekijä voi olla esimerkiksi kiinnostus samanlaista kirjallisuutta kohtaan, samanlaiset arvot tai yhteinen huumori. Yhdistävien tekijöiden koettiin helpottavan asioiden jakamista ja yhteisen kielen muodostumista, vaikka tukija ja tuettava olisivat muutoin olleet hyvin erilaisia.

Tuettavaan liittyvinä yksilötekijöinä mainittiin tuettavan valmiudet oivaltaa asioita, rohkeus, avoimuus, vastaanottokyky sekä aktiivisuus. Tuettavan halu työstää asioitaan suhteessa on tärkeää. Kun tuettavalla on riittävästi tietoa verkoston toiminta-ajatuksista ja vastavuoroisuudesta sekä halu sitoutua näihin, on yhteistoiminta helpompaa. Tuettava, joka on toiminut itse tovitukijana ja ollut toiminnassa aktiivisesti mukana, saattaa olla verkoston toiminta-ajatuksen ymmärtämisen suhteen ulkopuolelta tulevaa henkilöä valvutuneempi tuettava.

Tukijaan liittyvien yksilötekijöiden pohdinnassa korostuvat tukijan suhde omaan elämäkokemukseen ja elämäntilanteeseen sekä kyky säädellä vuorovaikutusta ja käyttää harkintaa, joka mukailee ammatillisen harkinnan käyttöä terapiasuhteissa. Tukijan motiivi tovitukitoiminnassa koettiin tärkeänä tekijänä. Suhteessa ollaan auttamassa toista ihmistä, ei ”etsimässä itselle perhettä” tai ystäviä tuettavista.

Tuettavan tilannetta vastaavasta elämäkokemuksesta saattaa olla hyötyä suhteen kannalta. Joissain tapauksissa oli koettu hyvänä, kun tukija ei tiennyt tuettavan asiasta omaakohtaisen kokemuksen kautta. Erilainen näkökulma tuettavan tilanteeseen voi avata asioita, joita tuettava ei ole tullut ajatelleeksikaan. Tukijan omakohtaisten kokemusten läpityöskentelyn merkitys korostui aineistossa. Tukijan tulee olla omien asioidensa suhteen ”selvillä vesillä”, ettei tukija kanna omia ongelmiaan tovitukisuhteeseen. Kun tukijalla oli kokemusta tuettavan ongelman aihepiiristä, tukijan käyttämä harkinta oli tarpeen ja vaati joskus myös pidättäytymistä tukipyyntöön vastaamisesta:

Mua puhutteli yks tovitukipyyntö, missä tovitukea haki kuiville päässyt nainen. Ajattelin, et se on houkutteleva kun mullon itellä sitä juopotteleva äiti -historiaa. Mut sit ajattelin, että toisaalta se on ehkä mulle vielä kuitenkin vähän ku muurahaispesää sorkkis. Voi olla, että en pysty olee ihan puolueeton. Voi olla et meen ite aika syviin fiiliksiin. Ajattelin et en ehkä ota sitä, ja sit kun joku toinen tarjoutu siihen, mä olin oikeen tyytyväinen.

Tukijan on tärkeä huomioida tukisuhteiden rankkakin luonne suhteessa omaan elämäntilanteeseensa. Tukijan tulee huolehtia omasta jaksamisestaan ja rajoistaan. Lähtökohdiana ei saa olla ”kaikkensa antaminen” tuettavalle, jottei tukija uupuisi. Tukijan hyvä vire mainittiin yhteistoimintaa rakentavana tekijänä.

Tukijan vuorovaikutustaitoihin liittyviä yhteistoimintaa edistäviä ominaisuuksina mainittiin maltillisuus ja kyky jäädä riittävän pitkäksi aikaa kuulolle. Tarvittaessa tukija toimii peilinä myös silloin, kun tuettava pohtii negatiivisia vaihtoehtoja. Tärkeitä vuorovaikutukseen liittyviä taitoja ovat kohtaamisen taidot, erityisesti kuunteleminen, kyky olla läsnä sekä myönteisen ilmapiirin luominen. Tukijan kyky olla luontevasti fyysisessä kosketuksessa oli ollut tärkeää tilanteessa, jossa tuettava tarvitsi lohdutusta. Vaikka tukijan vuorovaikutustaitoja käsiteltiin useasta näkökulmasta, muistutettiin myös aitouden merkityksestä ja tukijan riittävydestä ”omana itsenään”.

Vaikka tukijan aitous ja kyky olla oma itsensä korostuivat aineistoissa, tukijat tunnistivat myös suhteeseen liittyvien roolien merkityksen. Rooleja on tärkeää tiedostaa ja tunnistaa, jotta niitä voidaan soveltaa ja vaihtaa tietoisesti:

Roolien vaihtuminen voi olla osa tätä tovitukikuviota. On tärkeä, että siinä tilanteessa pystyy pitämään ne roolit. Oon ite ottanut vastaan tovitukea ihmiseltä, joka on mun ihan läheinen ystävä. Silloin tehtiin selkeesti niin, että kun nähtiin, ensin oli kaikkee yleistä juttua ja sit laitettiin kello päälle, et nyt alkaa tovitukijakso, jollon roolitus oli selkee. Mä vaihdoin varmaan ihan puheenparsiä, se oli vähän niinku terapiasessio..

Tovitukijan roolissa sovelletaan omaa avoimuutta, luottamuksellisuutta ja muita rooliin kuuluvia vastuita. Tämä vaatii ymmärrystä tukijan roolista. Haastatellut tunnistivat erilaisia rooleja toimiessaan verkostossa erilaisissa tehtävissä. Yksi tukijoista kuvasi soveltavansa rooliajattelua myös tukisuhteisiin lähtemisessä ja kertoi välttävänsä saman ikäisiä eri sukupuolta edustavia tuettavia, jottei suhteeseen sekoittuisi asioita, jotka eivät kuulu tukisuhteisiin.

Vastavuoroisuuden hyveet

Hyvän tahtominen toiselle näyttäytyi aineistossa tovituen lähtöajatuksena. Tovitukea kuvattiin tuen antamisena ihmiseltä ihmiselle, tasavertaisena ja ilman hierarkiaa. Tukija ei ole suhteessa se, joka jakelee neuvoja ”ylhäältä käsin”. Lähtökohtana toimintaan on

tukijoiden mukaan halu auttaa ja tehdä hyvää. Yhteistoimintaa edistää tukijan osoittama myötätunto tuettavaa kohtaan. Tukijat kuvasivat tärkeänä ymmärtää kuinka tuettavan huolet olivat tuettavalle todellisia, vaikka ne tukijoista saattaisivat tuntua itsestäänselvyyksiltä.

Oikeudenmukaisuutta tovitukisuhteissa kuvaa tuettavan tilanteen huomioiminen yksilöllisesti ja tuen muokkaaminen tarpeen mukaan. Tarvittaessa tukijaa voidaan vaihtaa tai lisätä tukijoita. Kuvauksissa toiminta toteutui sen mukaan, mikä tuettavalle oli tärkeää, vaikka tukipyynnössä oli saatettu esittää toive keskusteluavusta tuettavan tiettyyn ongelmaan liittyen. Toiminta ja keskustelunaiheet saattoivat muuttua alkuperäisestä toiveesta tukisuhteen edetessä ja luottamuksen kasvaessa:

Tukisuhteen aikana se oli paljon muuhun toimintaan keskittyvää, oltiin yhdessä ja tehtiin yhdessä sitä asiaa mikä sillä hetkellä oli tärkeä hänelle. Siinä ohessa voi keskustella siitä, mikä oli alkuperäinen ongelma. Aika vähän loppujenlopuks keskusteltiin siitä huoltajuuskiistasta. Se tovisuhde oli lähinnä sellaista, että tarvittiin juuri kanssakulkijaa.

Oikeudenmukaisuutta kuvastavat myös vuorovaikutuksen säätelyyn liittyvät tekijät. Verkoston ohjeet eivät poissulje ystävystymisen mahdollisuutta tuettavan kanssa, mutta tukisuhteessa on toimittava sääntöjen ja ohjeiden puitteissa. Oikeudenmukaisuutta kuvastaa tukijoiden asennoituminen tuettaviin: vaikka tuettavasta ja tukijasta ei olisi tullut siviilielämässä ystäviä erilaisuuden vuoksi, ei se haitannut tuen antamista. Tukijat kuvaavat myös kuinka tukijan tulee olla antamatta valmiita vastauksia tai pyrkiä ohjaamaan tuettavaa.

Kohtuunmukaisuuden periaatteen mukaisesti toiminnassa huomioidaan tuettavan jakaminen ja voimavarat. Aikataulujen suhteen voidaan toimia joustavasti tapaamisia sovittaessa ja edetä tuettavan voimavarojen mukaan. Tukijan kokevat joustamisen omista mielipiteistään tärkeäksi, mikäli tuettava ei ole halukas muuttamaan toimintatapojaan.

Joustamiseen vaikuttavat suhteen turvarajat, esimerkiksi verkoston eettiset normit, joiden puitteissa voidaan suhteen osapuolista riippuen toimia joustavammin. Joustamisen vastapainona nähtiinkin soveliaiden rajojen ja rakkauden merkitys, tuettavan vastuun merkitys sekä käyttäytymisnormien noudattamisen. Tukijoiden mukaan jämäkkä eteneminen saattoi joskus viedä asioita eteenpäin paremmin kuin liika joustaminen.

Kohtuunmukaisuutta kuvasi myös tukijoiden suhtautuminen itseensä, historiaansa, osaamiseensa ja rajoihinsa. Tukija kuvaa kuinka suhteessa on mahdollista olla rehellinen, ja tunnustaa omat auttamismahdollisuuksien rajat. Tukijan on tärkeä miettiä oma elämäntilanteensa ja tunnistaa sen vaikutukset tukisuhteeseen. Jos omassa elämäntilanteessa on asioita, jotka stressaavat valmiiksi, ei ole hyvä hetki lähteä tukijaksi suhteeseen, joka tulee lähelle tukijan omia kipeitä kohtia.

Tärkeä on se keskustelu, minkä kävin itteni kanssa siitä et olenko puolueeton, olenko valmis, onko mulla voimavarat just tämäntyyppiseen.

Tukijat korostivat tukijan jaksamisen merkitystä. Mitä paremmin tukija voi, sitä enemmän hänellä on annettavaa tukisuhteeseen. Haastateltujen mukaan tovituki ei saa olla liian kuluttavaa tukijalle, myös tukijan kuuluu olla saamapuolella.

Vuorovaikutuksen säätely

Vuorovaikutuksen säätelyä kuvastivat epäsymmetriseen suhteeseen liittyvät tekijät, kuten tukijan rajanveto oman yksityisyytensä suojelussa, vertaiskokemusten käyttämisessä sekä tukisuhteen ja ystävyys erottelussa. Jotkut tukisuhteet olivat johtaneet ystäväystymiseen, mutta itse tukisuhteessa oli tällöin pitäyditty tovituen ohjeiden mukaisesti tukisuhteen puitteissa. Ystävyys erottelu tukisuhteesta nousi esiin monessa kohtaa. Useammassa kuvauksessa suhteen haasteena kuvattiinkin tuettavan toiveet ystäväystymisestä, mitä tukija joutui rajaamaan. Rajanvetoa ystävyys ja tukisuhteen välillä auttavat yhdessä sovitut toimintamallit koskien yhteydenpitoa ja tapaamisia, verkoston eettiset periaatteet ja tovitukijoiden ohjeet sekä osapuolten ymmärrys ja halu toimia toimintakontekstissa, jossa tukisuhde tapahtuu. Rajojen ja rajanvedon merkitys korostui tukijoiden kokemuksissa.

Avoimet välit tuettavan kanssa liitettiin suhteessa olevaan **luottamukseen**, joka vaikutti toimintaympäristön valintaan. Tätä kuvaa esimerkki keskustelusta, jossa tukijat pohtivat kuinka eivät tavallisesti koe hyväksi tavata tuettavan kotona. Yksi tukijoista kertoo luottamuksen olleen vaikuttava tekijä tilanteessa, jossa hän oli tuonut tuettavan omaan kotiinsa. Avoimuuden tasoa säädellään tovitukisuhteessa tilanteen mukaan. Omista kokemuksista kertomista voidaan käyttää suhteen edistämiseksi ja ymmärryksen välittämiseksi. Avoimuuden ja avautumisen tavoitteena on edistää tuettavan asiaa.

Tuettavan yksilöllisyyden **kunnioitus** kuuluu tovituen eettisiin periaatteisiin. Haastatellut tukijat kunnioittivat tuettavan vapautta tehdä omat päätöksensä, vaikka tukijan näkemys tuettavan parhaasta olisi poikennut tuettavan näkemyksestä.

Kunnioitukseen liittyivät tukijoiden kuvaukset vertaistuen käytöstä ja avoimuudesta suhteessa. Tukijat kokivat tarvetta suojata yksityisyyttään monin tavoin. Osa tukijoista rajasi oman kotinsa suhteen ulkopuoliseksi yksityiseksi alueekseen. Toisena yksityisyyden rajana mainittiin Facebook-ystävyyys, jonka jotkut tukijat halusivat pitää suhteen ulkopuolella.

5.2 Yhteistoimintaprosesseihin liittyvät tekijät

Vastavuoroisen suhteen rakentaminen

Tovitukisuhteiden alussa tukijat saavat koordinaattorin välittämän tiedon tukipyynnöstä sähköpostitse. Tukea hakiessa tuettava voi pyytää mahdollisia tukijoita kertomaan itsestään ja valita vastanneiden joukosta tukijan. Ensimmäinen kontakti suhteen osapuolten välillä tapahtui usein sähköpostin välityksellä tai puhelimitse, milloin sovittiin ensimmäinen tapaaminen. Tuettavan toiveita kuunneltiin ja kysyttiin, miten tuettava toivoisi tavattavan. Tukikontakteja syntyi myös verkoston ylläpitämässä tovikahvilassa. Ensikontaktiin kuului aina esittäytyminen, jossa tukija kertoi itsestään ja saattoi antaa luvan kysyä lisää.

Suhdetta luotaessa tukijoiden mukaan on tärkeää, että tuettava kokee tulleen kuulluksi, jotta tämä uskaltaa puhua lisää. Tuettavalle annetaan tilaa sopeutua ongelmaansa, puhua siitä ja hahmottaa omaa tilannettaan. Myös fyysistä kosketusta oli käytetty tilanteessa, jossa tuettava oli surrut menetettyä omaistaan. Suhteeseen lähdetään ei-tietämisen tilasta etsimään, mikä voisi olla tuettavan keino päästä eteenpäin. Tukijat kuvaavat suhtautumistaan avoimena ja arvostavana, herkkänä kuunteluna ilman ennakko-odotuksia. Tukisuhteessa tilanne rauhoitetaan tuettavan ongelman käsittelyyn ja läsnäoloon tässä tilanteessa. Suhteen muodostumista ja yhteyden löytämistä kuvattiin myös intuitiivisena kuulosteluna:

Käytän ymmärryksen löytämiseksi intuitiivista kuulostelua. Sellaista, että hakee yhteistä rytmiä sen ihmisen kanssa. Siinä on myös peilaamista. Jos tavoittaa toisen

tempoa tai olemusta, niin se voi olla helpompaa. Se tulee aika intuitiivisesti itelle, se että hetkinen, nyt musta tuntuu, että tää vois sopia tähän juttuun.

Tuettavat kokivat jaetun tarkkaavuuden helpottavan suhteen muodostumista ja käyttivät toimintaa suhteen luomisen tukena. Jaettu tarkkaavuus ilmeni esimerkiksi tukijan ja tuettavan taidenäyttelyvierailulla, jossa jaettu tarkkaavuus koski taidetta ja tuettavan tarinaa. Taiteen näkemistä tukija kuvaa yhteisenä maaperänä, jolle on helppoa rakentaa. Jos keskustelussa tuli ”kuollut hetki”, jaettu tarkkaavuus yhteisen toiminnan kautta saattoi laukaista tilanteen ja keskustelua päästiin jatkamaan.

Keskusteleva harkinta

Tukijoiden mukaan yhteinen ymmärrys suhteessa löytyy keskustelun avulla. Vuorovaikutuksen tukijat kuvaavat olevan dialogia, peilausta, kuulostelua, kuuntelemista ja ideoimista, avointen kysymysten käyttöä, yhteistä pohtimista, yhteistä suunnan hakemista sekä yhteistä sopimista. Tukijoiden keskusteluissa korostui kuinka tuettavan tilanteeseen haetaan ratkaisua yhdessä. Tukija kuvaa tovitukijoiden ajattelevan kuinka tuettavalla voi olla ongelmaan ratkaisukin, mutta jonka tunnistamiseen tarvitaan suhdetta ja toisen näkökulmaa. Tovituen tarkoituksena on tukijan mukaan auttaa tuettavaa löytämään tämä jo olemassa oleva ratkaisu.

Keskustelevan harkinnan elementtejä näyttäytyy tovitukiprosessin useassa vaiheessa. Tuettavan hakiessa tukea verkostosta koordinaattori pyrkii selvittämään, kuuluuko tuettavan asia tovituen piiriin, vai täytyykö selvittää muita apukeinoja. Tämä vastaa ymmärryksen jakamisen vaihetta, jossa keskustelun avulla selvitetään, mihin asioihin tovituen avulla voidaan pyrkiä vaikuttamaan ja mikä ei kuulu tovitukeen. Tovitukea ei ole tarkoitettu esimerkiksi vakavien sairauksien ja kriisien hoitoon.

Tilanteen erityisyyden tunnistamista kuvaa tuettavan ja tukijan yhteinen kieli. Yhteisen kielen löytäminen saattaa helpottaa tuettavan ja tukijan välillä jokin henkilökohtainen yhdistävä tekijä kuten kokemushistoria tai yhteinen mielenkiinnonkohde. Suhteen kehittyessä tuettavan asia saattoi muuttua alkuperäisestä tukipyynnöstä. Tämä kuvastaa tukijoiden mukaan luottamusta suhteessa. Suhteen aikana saattoi osoittautua, ettei tuettavalla ollut elämässään ihmisiä, joihin tukeutua. Luottamuksen kasvaessa tuettava saattoi uskaltautua puhumaan vaikeammista asioista.

Keskustelevan harkinnan vaiheessa tukijat kokivat hyvänä uusien näkökulmien avaamisen tuettavalle. Raskaassakin tilanteessa arkipäiväiset kysymykset saattoivat viedä tuettavan tilannetta eteenpäin. Mikäli tukijalla ei ollut tietoa tuettavan ongelmasta oman elämän kautta, arkipäiväisten kysymysten esittäminen saattoi olla helpompaa. Tukija saattoi ehdottaa tuettavalle uudenlaisia toimintatapoja.

Tovitukisuhteen toiminnan toteutus riippui tukijan toiveista ja tarpeista sekä tukijan osaamisesta. Vaihtoehtoista keskusteltiin yhdessä. Tukija saattoi käyttää omaa osaamistaan tai tutkittua tietoa ehdottaessaan toimintaa:

Meillä on ollut kävelyjä, että kävellään jutellessa. Oon suostunut sitä koska se on ihan tutkittu, että sillan ajatus ja puhe luistaa. Tuettava oli toivonut myöskin tukea itselleen liikkumisen lisäämiseksi.

Muutoksen toteutus: toiminta tovitukisuhteissa

Tovituessa yhteisen toiminnan kohteen muodostaa yhteinen tavoite. Tavoite syntyy tuen hakijan ongelmasta, johon tämä hakee tovituesta ratkaisua. Tapaamiskerroilla tavoite syntyi kuitenkin myös tuettavan senhetkisestä tarpeesta, joka saattoi olla erilainen kuin mihin alun perin haettiin apua. Yhteinen kohde liittyi yhteistoimintaprosessin kaikkiin vaiheisiin.

Muutoksen toteutuksen vaihetta tovituesssa kuvastavat mielekäs toiminta yksin, yhteinen tekeminen ja yhteistoimintatoiminta. Kaikki yhteisen tekemisen kuvaukset eivät täyttäneet yhteistoiminnan kriteerejä. Yhteisenä tekemisenä ja yhteistoimintana tuettavan kanssa tukijat mainitsevat keskustelut, neulomisen, kävelyt, taidenäyttelyissä käymisen, kahvilla ja lounaalla käymisen sekä värittämisen. Mielekkäänä toimintana yksin mainittiin värittäminen, jota käytettiin jo suhteen luomisen vaiheessa:

Mulla oli tuettava, joka oli aivan innoissaan, kun hänellä oli paljon värityskirjoja, ja mulla oli joku semmonen mitä hänellä ei ollut. Tavallaan se voi olla semmonen icebreaker. Hän tuli ekaa kertaa ja saadakseni hänelle olotilan mitä tavottelin, tarjosin hänelle mahdollisuutta. Hän tarttui siihen ilolla, koska hän harrasti sitä muutenkin.

On mahdollista, että toiminta on alkanut yhteisenä tekemisenä ja muuttunut yhteistoiminnaksi. Tarkka analyysi olisi vaatinut aineistolta enemmän informaatiota. Yhteinen toiminta saattoi toteutua monella tavalla. Yhteistoimintaa luonnehti toiminnan valitseminen yhdessä, toiminnan tarkoituksenmukaisuus, sekä yhteinen kohde, jota määritteli tuettavan tarve tovituelle. Tarve saattoi olla esimerkiksi vaikeasta elämäntilanteesta keskusteleminen, arjessa jaksamisen kohentuminen ja liikunnallisuuden lisääminen. Toiminta lähti tuettavan tarpeista ja siinä hyödynnettiin usein myös tukijan osaamista.

Toiminnan merkityksellisyys tukijoiden kokemana syntyy siitä, että arvostaa toimintaa sekä kokee tärkeäksi kun voi olla avuksi. Toiminnan merkityksellisyys tukijoiden kuvauksissa liittyi vahvasti jo toimintaan tovitukijana sinänsä. Tukijoiden mukaan antaminen ja saaminen tapahtuvat toiminnassa yhtä aikaa. Yhteistoiminnan kuvaukset liittyivät erityisesti tilanteisiin, jossa syntyi emotionaalinen yhteys tuettavan kanssa. Tukijat iloitsivat positiivisista muutoksista tuettavan tilanteissa. Yhteistoimintaa kuvattiin myös toimintana, jossa molemmat kasvavat. Tukijat kuvasivat onnistuneen yhteistoiminnan vaikuttavan molempiin osapuoliin. Vaikka toimintaa ohjasi tavoite, kuvauksissa korostui erityisesti toiminnan ja prosessin merkityksellisyys.

Jos siinä [tukisuhteessa] jotain positiivista tapahtuu, niin sehän on tosi hieno juttu. Se lähtee siitä, että arvostaa sitä, kokee sen tärkeeks ja hyväks et voi olla avuks.

Tän tyyppinen toiminta antaa sellaista irrottautumista ja hyvää elämää. Saa tehdä jotain mielekästä. Se ei välttämättä aina oo niin suoraviivaista se tulos, mutta kyllä se tovitukisuhteen kuluessa näkyy. Ei välttämättä samantien se tilanteen paraneminen oo mitenkään mitattavissa, mutta kyllä lähtötilanteesta on päädytty johonkin aina. Vaikkei tuloksia voisikaan mitata, kokee silti saavuttaneensa jotain suhteessa. Sen lisäksi pelkästään se, että on osallisena jonkin hyvän tekemisessä, niin se on se palkkio, joka siitä tekijälle tulee.

Yhteistoimintaa suhteissa edistää erityisesti toimijoiden välinen hyvä ja luottamuksellinen suhde. Tekemistä yhdessä käytettiin kuvauksissa jo suhteen luomisen keinoina. Yhteistoiminnalliset tilanteet saattoivat syntyä myös spontaanisti. Spontaanisti syntynyttä yhteistoimintatilannetta kuvaa tilanne tovikahvilassa, jossa tukija oli muiden tukijoiden kanssa kohdannut läheisensä menettäneen tuenhakijan. Vaikka tilannetta ei edeltänyt suunnitelmallinen yhteiskeskustelu, olivat kaikki osalliset vapaaehtoisesti läsnä ja heitä yhdisti yhteinen kohde, joka oli tuettavan asia. Tukija kuvaa emotionaalista yhteyttä, joka osallisten välille keskustelun myötä syntyi. Hetki päättyi tuettavan itkuun, joka oli kuvauk-

sen mukaan kuitenkin ”hyvää itkua”. Tuettava oli kertonut keskustelun päätteeksi olevansa tyytyväinen tuloonsa ja saaneensa apua. Tukija kuvaa tilannetta hienona ja kertoo osapuolten saaneen oivalluksia yhteisen keskustelun aikana.

5.3 Toimintakontekstin reunaehdoin liittyvät tekijät

Toimintaympäristön luonne

Tovituen toimintaympäristönä oli kuvauksissa usein ulkopuolisen hallinnoima tila kuten kirjasto tai kahvila. Myös kävelylenkit olivat suosittuja. Keskusteluja varten tilan tuli olla riittävän rauhallinen, jotta luottamuksellisuus saattoi säilyä. Tovitukiryhmät olivat kokoon-tuneet myös ulkona, esimerkiksi meren rannalla. Toimintaympäristöllä on merkitystä toimin-
nin valintaan, sillä esimerkiksi leipominen vaatii siihen sopivan tilan.

Yksi tukijoista kertoi vieneensä tuettavan omaan kotiinsa tekemään oppimistyyllitestiä tietokoneella. Tätä edelsi hyvä suhde ja luottamus tuettavaan. Osa tukijoista oli käynyt auttamassa tuettavaa tämän kotona arkisissa asioissa. Jotkut tukijoista kokivat tuettavan kotiin menemisen vieraana ja pohtivat tilanteen ehkä muuttuvan luottamuksen myötä.

Haastattelujen aikana Aika parantaa -verkosto oli muuttanut Lapinlahden Lähteen tiloihin. Lapinlahden tilojen ja ympäristön mahdollistamia toiminnanmuotoja kuten kehitteillä olevaa toivitaivallusta odotettiin innolla.

Toimintaympäristön ehdot

Toimintaympäristöjen ehtoihin liittyviä keskeisiä tekijöitä ovat tovituen eettiset periaatteet ja tovitukijan ohjeet (Liite 3), tovitukiprosessiin liittyvät tekijät, Aika parantaa -verkoston ja aikapankin toimintaan liittyvät periaatteet sekä Tovituki tunnetuksi -hankkeeseen liittyvät tekijät.

Tovituen eettiset periaatteet ja tovitukijoiden ohjeet edistävät tukijoiden mukaan yhteistoimintaa tuoden suhteeseen selkeän toimintamallin. Sääntöjen, ohjeiden ja virallisten papereiden koettiin tuovan suhteeseen turvaa ja suojaa. Niiden kuvattiin helpottavan

auttamista, rajaavan toimintaa ja olevan tukena suhteessa. Tukijat kuvasivat ohjeita ja sääntöjä tärkeiksi, eivätkä voineet kuvitellakaan toimivansa ilman niitä. Ohjeet suuntasivat myös tukijoiden toimintaa vastavuoroisuuden hyveiden mukaisesti. Kunnioitus ja luottamuksellisuus kuuluvat eettisiin ohjeisiin ja näitä teemoja pohdittaessa eettiset ohjeet mainittiin useaan kertaan. Hyvänä koettiin, ettei eettisten ohjeiden puitteissa toimimisen lisäksi toimintaa rajanneet tiukat säännöt. Tämä antaa tukijoille enemmän työkaluja ja mahdollisuuksia toiminnan valinnassa.

Tovitukiprosessiin liittyen tuettavan saama tieto toiminnan rajoista, luottamuksellisuudesta ja tovituen periaatteista helpottavat yhteistä toimintaa suhteessa. Tovitukiprosessin raamit, kuten tovitukisopimus ja tovitukisuhteen päättöarviointi tuovat tukijoiden mukaan selkeyttä suhteelle. Tuettavasta saatavan esitiedon määrän koettiin olevan hyvä olla karsittua, jottei se aiheuttaisi tukijalle liioja ennakkokäsityksiä ja ohjaisi toimintaa. Oleellista on tietää tuettavan ikäluokka, sukupuoli sekä minkä tyyppisestä ongelmasta on kyse.

Suhteen alussa yhdessä läpikäyty tapaamisten määrä on tärkeää. Yksi tukija kuvaa, kuinka suhteen lopuksi oli sopinut tuettavan kanssa tarkastavansa tuettavan tilanteen sähköpostilla yhdessä sovitun ajan kuluttua. Viiden tapaamiskerran sopimuksen koettiin suojaavan suhteen molempia osapuolia. Viiden kerran aikana koettiin päästävän suhteessa alkuun. Tämän jälkeen suhdetta voidaan jatkaa tai tarvittaessa vaihtaa tukijaa ja/tai lisätä tukijoita. Sopimuksen viidestä tapaamiskerrasta koettiin myös estävän suhteen muuttumista ”puolihengailuksi”.

Tovitukisuhteeseen liittyviin toimintatapojen mukaan tuettavalle yritetään löytää sopiva tukija, jotta tuettavan odotukset kohtaisivat tukijan osaamisen. Tässä hyödynnetään tukijan osaamista ja elämäkokemusta. Mikäli osallisten henkilökemiat eivät kohtaa tai suhteessa tulee hankaluuksia, voidaan tukijaa vaihtaa. Kun ihmiset hakeutuvat tukijoiksi, pyritään haastattelulla varmistamaan, että hakijan elämäntilanne sopii tovituen antamiseen. Tukijat näkivät tärkeänä, että tovitukitoimintaa on suunniteltu huomioiden niin tukija kuin tuettava. Tukijat kuvaavat, kuinka tuki on sitä parempaa, mitä paremmin on mietitty etukäteen, mitä tuessa voidaan tarjota. Näin vältetään katteettomat lupaukset. Tukijoiden osaamista hyödynnetään myös tovitukiryhmien suunnittelussa.

Tukijat kuvaavat että tovitueessa on tärkeää olla herkkänä myös tukijoiden tarpeille. Työn-ohjaus, tovitukijoiden koulutus ja mahdollisuus kehittää itseään auttaa jaksamaan tukijana. Tovituen tarkoituksena on tarjota myös tuettaville mielekästä ja arvoja vastaavaa toimintaa. Aikapankissa tarjottava osaaminen voi tukijoiden mukaan olla hyvin arkisenkin taidon jakaminen, jossa hyödynnetään yksilöllistä osaamista ja voimavaroja:

Kun käy läpi et mitä täällä muut tarjoo, niin sit ne kattoo ”no kyllähän mä nyt tollasta osaan! Osaan mä ruokaa laittaa, osaan mä koirii ulkoiluttaa”. Sielt löytyy niitä, et ”kyllä mä tommosia osaan tehdä”. Kun jokaisella on jotain voimavaroja kuitenkin aina.

Aika parantaa -verkostoon liittyvinä toimintaympäristön ehtoina mainittiin aikapankki-periaatteeseen liittyvä samanarvoisuus, tasavertaisuus ja vastavuoroisuus, jotka korostuivat monissa puheenvuoroissa. Tukijat kuvaavat juuri ajan merkityksen samanarvoisuutta edistävänä tekijänä. Kaikilla osapuolilla on käytettävissään yhtä paljon aikaa ja kaikki toiminta on yhtä arvokasta toveina. Samanarvoisuus verkostossa näyttäytyi tukijoille myös mahdollisuutena osallistua toimintaan oman elämäntilanteen mukaan. Toimintaan on tukijoiden mukaan helppo tulla mukaan pidemmänkin tauon jälkeen, eikä tauosta tarvitse kokea syyllisyyttä. Tovituen kehittyminen tapaus tapaukselta koettiin hyvänä. Käytännön esimerkkien kautta jalostuneet toimintatavat kuvattiin helppoina omak-sua, kun ne syntyvät käytännön kokemuksesta, eivätkä tule ylhäältä annettuina ohjeina.

Verkoston toiminnan kehittämistä kuvattiin yhteistoiminnallisena. Osa tukijoista oli osallistunut toiminnan kehittämiseen, ja tätä osallistumista kuvattiin merkityksellisenä toimintana. Verkoston toimijoiden rooleihin liittyen nostettiin esiin koordinaattorin ja Tovituki tunnetuksi -hankkeen projektikoordinaattorin roolit. Heidän koetaan olevan positiivisia, hyväksyviä ja rakentavia. Koordinaattorilta oli saatu mallia avoimuuteen. Verkoston toimijoiden tasa-arvoisuutta lisää ulkoisten työntekijöiden puuttuminen. Tämä vaikuttaa myös toimintaympäristön luonteeseen, sillä verkoston jäsenet ovat esimerkiksi sisustaneet verkoston tilat yhteisellä toiminnalla.

Toimintaympäristön ilmapiiriä kuvatessa haastatteluissa korostui luottamuksellisuus ja avoimuus. Verkostossa osallisten kuvattiin voivan toimia aitoina itsenään, omine heikkouksine ja vahvuuksineen. Tukijat kuvaavat yhteisössä arvostettavan aidosti hankalia kokemuksia ja niistä selviytymistä. Elämäkokemus nähdään rikkautena ja oman heikkouden paljastamista kuvattiin hyveenä. Tukijat kokevat oppineensa avoimuutta verkostossa toimiessaan. Avoimuus ja avautuminen verkostossa ei kuitenkaan ole itseisarvo

tai velvollisuus, eivätkö tukijat kokeneet niistä paineita. Luottamusta verkostossa kuvattiin luottamisena siihen, että ihmiset tulevat verkostoon hyvällä sydämellä. Tukijat kuvaavat, ettei verkostossa tule oloa, että täytyisi varoa itseään tai kätkeytyä roolin taakse.

Tovituki tunnetuksi -hankkeen rahoitus on mahdollistanut toiminnalle omat tilat. Tämä on tuottanut mahdollisuuden toiminnan järjestämiseksi ja kehittämiseksi verkoston omissa tiloissa. Haastattelujen aikana tukijat odottivat innostuneena Lapinlahden Lähteen ympäristön hyödyntämistä toiminnan toteuttamisessa ja kehittämisessä.

6 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tuottaa ryhmämuotoisen teemahaastattelun keinoin tietoa Aika parantaa -verkostossa esiintyvistä terapeutista yhteistoimintaa rakentavista tekijöistä. Tuloksena syntyi kuvaus terapeutista yhteistoimintaa rakentavista tekijöistä tovitussa. Aineisto kerättiin teemamuotoisilla ryhmähaastatteluilla. Haastattelut olivat tovitukitoiminnassa mukana olevia Aika parantaa -verkoston jäseniä. Haastatteluissa saatu aineisto analysoitiin teorialähtöisesti terapeutin yhteistoiminnan käsitteellistä mallia käyttäen. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli ”Mitkä tekijät rakentavat terapeutista yhteistoimintaa tovitussa?”.

Tulosten perusteella keskeisiin terapeutista yhteistoimintaa rakentaviin tekijöihin kuuluu tukijan ja tuettavan välinen suhde. Suhteeseen vaikuttavia tekijöitä ovat osapuolten yksilölliset tekijät, tukijan käyttämä harkinta ja reflektiotaidot, tukijan kohtaamis- ja vuorovaikutustaidot, roolien soveltaminen ja suhteen vuorovaikutuksen säätely. Suhteen rajat ovat tärkeitä. Suhdetta vahvistaa sanallinen ja sanaton kommunikaatio. Yhteistoimintaprosesseissa keskeistä on yhteinen tiedon rakentaminen, yhteinen harkinta ja yhteinen mielekäs toiminta. Toimintaympäristön reunaehtoihin liittyvät aikapankkikonteksti, tovituen eettiset periaatteet ja toimintamallit näyttäytyivät aineistossa merkityksellisinä terapeutin yhteistoiminnan rakentumisen kannalta. Terapeutista yhteistoimintaa rakentavia tekijöitä löytyi terapeutin yhteistoiminnan kaikkien osatekijöiden osalta. Nämä osatekijät linkittyvät ja vaikuttavat toinen toisiinsa.

Vastavuoroisen yhteistoimijuuden ja suhteen merkitys korostui tuloksissa, joka ei ollut suuri yllätys. Wrobleskin, Walkerin, Jarus-Hakakin ja Sutton (2015) vertaistukea koskevassa tutkimuksessa osapuolten välinen suhde on näyttäytynyt keskeisenä merkittävänä tekijänä vertaistuen vaikuttavuuden kannalta. Suhteen laadun merkitys voi olla vertaistuksessa jopa vertaistukemusten käyttöä merkityksellisempi tekijä suhteiden vaikuttavuudessa. (Wrobleski ym. 2015.) Myös esimerkiksi psykoterapiassa on tunnettua juuri yhteistyösuhteen olevan terapian vaikuttavuuden kannalta merkittävin tekijä terapian suuntauksesta riippumatta (Duodecim 2007; Leiman 2012: 17). Yhteistoimintasuhteen merkitys terapeutista yhteistoimintaa rakentavana keskeisenä tekijänä näkyi myös Harran (2014) tutkimuksessa (Harran 2014: 132). Tämän opinnäytetyön tulokset vahvistavat vastavuoroisen yhteistoimijuuden keskeistä merkitystä terapeutin yhteistoiminnan rakentumisen kannalta.

Tovitukea kuvattiin aineistossa tasavertaisena kohtaamisena ja kanssakulkemisena. Suhde kuitenkin on myös epäsymmetrinen. Suhteen epäsymmetrisyyttä aineistossa kuvasi tukijalle kuuluva vastuu suhteen ylläpidosta, rajoista ja sopimuksista. Harran (2014) mukaan suhteen epäsymmetriaa terapisuhteissa kuvaa osapuolten erilaiset toiminta-aikeudet ja vastuut. Terapisuhteeseen kuuluu ammatillisuuden ja rajojen säilyttäminen (Harra 2014: 103). Aineistossa suhteen rajoihin kuului ystävyyden ja tukisuhteen erottaminen toisistaan. Rajanveto ystävyyden ja suhteen välillä nähtiin tärkeänä tukijoiden jakamisen ja sen kautta myös tuen laadun kannalta. Tovituen toimintaperiaatteet eivät sulje pois mahdollisuutta ystäväystymiseen, mutta suhteessa toimitaan suhteen puitteissa. Suhteen rajanvetotilanteet olivat herkkiä tilanteita, joita tukijat pohtivat suhteiden päättymisen jälkeenkin. Wroblewski ym. (2015) vertaistukea koskevassa tutkimuksessa nähtiin myös haasteellisuus rajanvedossa ystävyyden ja tukisuhteen välillä. Rajanvedon vaikeus vaikutti oleellisesti tukisuhteeseen sitä heikentäen. (Wroblewski ym. 2015). Tulosten mukaan suhteen rajojen ylläpidossa auttavat tovituen eettiset periaatteet, tukijoiden ohjeet, työnohjaus ja tukijoiden koulutus. Myös tuettavan saama tieto toiminnasta on tärkeää. Näin ollen verkoston tarjoama tuki ja reunaehdot voidaan aineiston perusteella nähdä tärkeänä suhdetta tukevana terapeutista yhteistoimintaa rakentavana tekijänä tovitussa.

Tutkimusten mukaan roolien ymmärtäminen voi olla haastavaa vertais- ja vapaaehtoisuhteissa. Rooleihin liittyvä selkeys vaikuttaa suhteen rajojen ylläpitoon. Tämän vuoksi on tärkeää, että vertais- ja vapaaehtoisuhteita tuetaan suhteita organisoivien toimijoiden taholta. Tämä voi tapahtua esimerkiksi valmentamalla tukijoita ja tuettavia suhteeseen kuuluiin rooleihin. (Cole – Macdonald: 2011; Wroblewski ym. 2015; Coatsworth-Puspoky – Forchuk – Ward-Griffin: 2006.) Vaikka tovitukijat kuvasivat vahvasti toimintaa tasavertaisena kohtaamisena ihmiseltä ihmiselle, myös roolien ymmärtäminen, tunnistaminen ja soveltaminen näyttäytyivät tuloksissa tärkeänä. Roolien avulla voidaan selkeyttää verkostossa esiintyviä toimijoiden välisiä monenlaisia rooleja niitä tietoisesti vaihtamalla. Roolit liittyvät myös suhteeseen liittyvää avoimuuden ja luottamuksellisuuden säätelyyn. Roolien merkitys yhteistoiminnan rakentumiselle tovitussa näyttäisi tulosten valossa olevan kyky tunnistaa roolit ja soveltaa rooleja tilanteen mukaan.

Tuloksista ilmeni, että tukijaa ja tuettavaa yhdistävät tekijät auttavat suhteen rakentamisessa. Vertaistuen käyttö suhteessa edellyttää tukijalta harkinnan käyttöä. Haastateltavat korostivat, että tukijan osalta on tärkeää, että omat elämän ongelmakohdat on käsi-

teltu, ettei tukija kanna suhteeseen omia ongelmiaan. Tukijan käyttämään harkintaan liittyen on tärkeää tunnistaa myös omien auttamismahdollisuuksien rajat sekä oman tilanteen ja kokemushistorian vaikutukset suhteeseen. Tukijoiden aineistossa kuvaama harkinnan käyttö heijastaa Harran (2014) kuvausta harkinnan käytöstä ja kohtuunmukaisuudesta (Harra 2014: 131). Tulosten mukaan yhteistoimintaa rakentavat tukijan omien rajojen ja auttamismahdollisuuksien tunnistaminen ja rehellisyys näiden suhteen. Tämän perusteella voidaan todeta tukijan reflektiotaitojen ja harkinnan käytön kuuluvan terapeutista yhteistoimintaa rakentaviin tekijöihin tovitussa.

Harran (2014) mukaan yhteistoiminnan onnistumiseen tarvitaan vastavuoroisuuden hyveitä, eli hyvän tahtomista toiselle, oikeudenmukaisuutta ja kohtuunmukaisuutta yhteistoimintaprosessin kaikissa vaiheissa. Yhteistoimintasuhde vaatii kunnioitusta sekä luottamusta toisen toimimiseen vastavuoroisuuden hyveiden mukaan. Avoimuus ja luottamus ovat yhteydessä toisiinsa. (Harra 2014: 118, 135.) Aineistossa hyvän tahtominen toiselle näyttäytyi samanarvoisena kohtaamisena, haluna auttaa, myötätuntona ja tuettavan asioiden vakavasti ottamisena. Tämä ilmentää kunnioitusta tuettavaa kohtaan. Tukijat kunnioittavat tuettavan vapautta tehdä omat päätöksensä, eivät tuputa omia mielipiteitään, eivätkä ohjaile tuettavaa. Omien mielipiteiden tuputtamisesta pidättäytyminen vaatii nöyryyttä esimerkiksi jaetun ymmärryksen vaiheessa, kun etsitään asiakkaan kanssa yhteistä kieltä (Harra 2014: 160).

Tuettavan voimavarojen huomioiminen ilmensi tuloksissa kohtuunmukaisuutta. Kohtuunmukaisuus tarkoittaa esimerkiksi tilannekohtaista joustamista ja tarvittaessa periksi antamattomuutta (Harra 2014: 192). Tukisuhteissa joustamista tapahtui esimerkiksi aikataulujen ja toiminnan valinnan suhteen. Kuitenkin aineistossa näyttäytyi myös tukijan jämäkkyuden merkitys ja tuettavan vastuullisuus pitää kiinni esimerkiksi sovituista aikatauluista. Kohtuunmukaisuus tarkoittaa myös molemminpuolista vastaantulemistä ja molempien osapuolten osallistumista (Harra 2014: 109, 131). Näin yhteistoiminnan rakentumisessa kohtuunmukaisuuteen liittyvät osapuolten yksilölliset ominaisuudet, sillä yhteistoiminnan rakentuminen edellyttää aineiston mukaan myös tuettavan osalta toimimista vastavuoroisesti. Tukijan jaksamisella on merkitystä yhteistoiminnan rakentumiselle. Yhteistoimintaa rakentaa tuettavan hyvä vire, joka liittyy osin tuettavan yksilölliseen elämäntilanteeseen. Yleisesti tovitussa terapeutista yhteistoimintaa rakentaa se, että myös tuettava on suhteessa saamapuolella, mikä vastaa Harran (2014) käsitystä vastavuoroisuudesta terapeutin yhteistoiminnan edellytyksenä.

Oikeudenmukaisuus tarkoittaa epäsymmetrisissä suhteissa yksilöllistä huomioimista ja tarpeenmukaisuutta (Harra 2014: 192). Oikeudenmukaisuutta tovituaessa ilmentää aineiston mukaan tuettavan tilanteen ja tarpeen huomioiminen niin tovitukea suunniteltaessa kuin suhteenaikaisessa yhteisessä toiminnan suunnittelussa ja valinnassakin. Oikeudenmukaisuus liittyy myös vuorovaikutuksen säätelyyn, sillä ystävyyden ja tukisuhteen erottaminen toisistaan suuntaa tuen antamista oikeudenmukaisesti. Vaikka tukija ei kokenut tuettavaa mahdollisena siviilielämän ystävänä, ei tämä vaikuttanut tuen antamiseen. Myös Harran (2014) tutkimuksen tuloksissa oikeudenmukaisuus kuvastui terapeuttien pyrkimyksenä irrottaa omat tunteet esimerkiksi toimintakyvyn arviointitilanteista (Harra 2014: 128).

Aineistosta kävi ilmi, että tukijat käyttivät vertaiskokemuksiaan ja säätelevät oman avoimuuden tasoaan edistääkseen suhdetta ja yhteistä tavoitetta. Vertaistukea koskevassa tutkimuksessa luottamus nähtiin suhdetta rakentavana tekijänä vertaiskokemusten vaikuttaessa positiivisesti suhteessa esiintyvään luottamukseen (Coatsworth-Puspoky ym. 2006). Myös Harran (2014) tutkimuksen mukaan suhteen avoimuus lisää luottamusta ja toimintaterapeutit käyttävät avoimuutta luottamuksellisen ilmapiirin rakentamisessa (Harra 2014: 115). Aineistossa verkoston yleistä ilmapiiriä kuvattiin luottamuksellisena ja avoimena. Tämä vaikutti myös tukijoiden avoimuuteen. Verkoston tai tukea järjestävän organisaation ilmapiirillä on todettu olevan merkitystä suhteen kehittymiselle myös vertaistukea koskevassa tutkimuksessa (Coatsworth-Puspoky ym. 2006). Harran (2014) tutkimuksen mukaan toimintaympäristön toimintakulttuurilla on merkitystä yhteistoiminnan onnistumisen kannalta (Harra 2014: 100). Toimintaympäristön avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri liittyy Aika parantaa -verkoston toimintakulttuuriin. Tulosten perusteella avoimuus ja luottamuksellisuus rakentavat terapeutista yhteistoimintaa tovituaessa sekä suhde- että organisaatiotasolla.

Toimijoiden yksilölliset tekijät vaikuttavat ratkaisevasti yhteistoiminnan rakentumiseen, eikä yhteistoiminta ole mahdollista kaikkien asiakkaiden kanssa. Yhteistoimintaprosessin onnistuminen vaatii terapeutilla esimerkiksi taitoa keskustella ja kohdata asiakas luottamuksellisessa tavalla. Myös asiakkaiden yksilölliset tekijät vaikuttavat yhteistoiminnan onnistumiseen. (Harra 2014: 132, 145.) Tuloksissa yhteistoimintaa rakentavia tekijöitä tuettavan osalta olivat avoimuus ja vastaanottokyky, aktiivisuus, rohkeus, kyky oivaltaa, riittävä ymmärrys verkoston toiminta-ajatuksista ja halu sitoutua vastavuoroiseen suhteeseen. Tukijan osalta yhteistoimintaa rakensi erityisesti kohtaamis- ja vuorovaikutus-

taidot ja kyky luoda luottamuksellinen ilmapiiri. Muita tukijaan liittyviä yhteistoimintaa rakentavia tekijöitä olivat jo mainitut reflektiotaidot, aitous ja kyky olla oma itsensä. Vertais-tukea koskevassa tutkimuksessa on havaittu suhteen kannalta merkityksellisiin tekijöihin kuuluvan tukijan kyvyn luoda luottamuksellinen ilmapiiri, tukijan vuorovaikutustaidot sekä tuettavan avoimuus annetulle tuelle (Coatsworth-Puspoky ym. 2006). Näin voidaan tulosten perusteella todeta luottamuksellisen ilmapiirin luomisen, kohtaamis- ja vuorovaikutustaitojen olevan keskeisiä tukijaan liittyviä yksilöllisiä terapeutista yhteistoimintaa rakentavia tekijöitä. Tämän lisäksi tuettavaan liittyvien yksilöllisten tekijöiden voidaan todeta olevan merkityksellisiä yhteistoiminnan rakentumisen kannalta.

Suhteen henkilökemiat näyttäytyivät aineiston perusteella yhteistoiminnan onnistumisen kannalta merkittävänä. Verkostossa tukijoiden ja tuettavien yhdistämisessä pyritään huomioimaan osapuolten yksilölliset tekijät ja henkilökemiat yhteistoimintaa mahdollistavalla tavalla. Tarvittaessa tukijaa voidaan vaihtaa tai lisätä tukijoita. Näin ollen verkoston toimintatavat näyttäytyvät henkilökemioiden osalta yhteistoimintaa rakentavana tekijänä toisella tavalla kuin toimintaterapiassa, jossa tietyn asiakkaan ja terapeutin kohtaaminen on organisaatiotasolla määräytyneempää (Harra 2014: 109). Organisaatiotasolla tovitessa voidaan toimia joustavammin kuin toimintaterapiassa. Tämän perusteella voidaan todeta, että Aika parantaa -verkoston toimintakulttuuri voi mahdollistaa yhteistoimintaa tilanteissa, joissa yhteistoiminnan rakentuminen on suhteen henkilökemioista riippuvaista.

Yhteistoimintaprosessien osalta tuloksia löytyi jokaisesta prosessin päävaiheesta. Prosessia ohjaa tukijan ja tuettavan yhteinen kohde ja tavoite, joka syntyy tuettavan tarpeesta tovituelle. Tuen tarve saattaa muuttua prosessin aikana. Vastavuoroisen suhteen rakentamisen vaiheessa tilanne rauhoitetaan läsnäoloon tuettavan ongelman käsittelyä varten. Tulosten mukaan yhteisen rytmin hakeminen ja löytyminen helpottaa suhteen rakentamista, tätä kutsuttiin aineistossa intuitiiviseksi kuunteluksi. Yhteisen rytmin etsiminen kuvastaa suhteen rakentumisessa Harran (2014) kuvaamaa diadisen yhteyden vaihetta, johon kuuluu toimijoiden välinen fyysinen yhteys. Suhteen rakentaminen vaati terapeutilta vuorovaikutus- ja kohtaamistaitoja sekä luottamuksellisen ilmapiirin luomista. Asiakkaalla on oltava tilaa etsiä ja löytää omia tavoitteitaan. (Harra 2014: 196, 145.) Tovitukijoiden kuvaus yhteisestä tuettavan tavoitteiden etsimisestä vastasi yllättävän vahvasti tätä kuvausta. Tukijat kuvasivat toimintaansa nimenomaan luottamuksellisen ilmapiirin luomisena ja tilan antamisena tuettavalle puhua ongelmastaan ja hahmotella omaa

tilannettaan. Tukijoiden arvostava ja avoin suhtautuminen, herkkä kuuntelu ja lähteminen suhteeseen ilman ennakko-odotuksia rakentavat terapeutista yhteistoimintaa vastavuoroisen suhteen rakentumisen vaiheessa. Jaetun tarkkaavuuden koettiin vahvistavan suhdetta ja luovan sille yhteisen maaperän.

Keskustelevaa harkintaa luonnehtii kollektiivinen, vähintään kahden osapuolen yhteinen ongelmien selvittely ja ongelman ratkaisujen hakeminen (Harra 2014: 200). Tukijoiden kuvaukset vastasivat keskusteleavan harkinnan vaiheita juuri yhteisenä tilanteen selvittämisenä ja ratkaisujen hakemisena. Keskusteleva harkinta edellyttää osapuolten välistä dialogista suhdetta (Harra 2014: 200). Vaikka tukijat kuvasivat keskustelua myös dialogina, näyttäytyi kuvauksissa kuitenkin dialogisuus, sillä kuvauksissa yhteisestä ratkaisujen etsimisessä tuettava näyttäytyi enemmänkin kumppanina, kuin toimenpiteiden kohteena. Tämä voi johtua siitä, että dialogisuus ei ole kovinkaan yleisesti käytössä oleva termi. Kumppanuutta ja dialogista vuorovaikutusta ilmentävät aineistossa esiintyvät kuvaukset vuorovaikutuksesta: yhteinen pohtiminen, yhteinen ratkaisujen hakeminen, vaihtoehtoisista keskusteleminen, yhteisen ymmärryksen etsiminen, yhteiset sopimukset ja toiminnan valitseminen yhdessä. Aineistossa tukijat kuvaavat ajattelevansa, että tuettavalla saattaa olla ongelmaan ratkaisukin, mutta suhdetta tarvitaan tämän ratkaisun löytämiseen. Tämä vastaa Rittelin ja Webberin (1973) kuvausta ”pirullisista ongelmista”, joiden ratkaisemiseen ei yksi ihminen riitä (Harran 2014:199 mukaan). Suhteessa tukija tarjoaa tuettavalle uudenlaisia näkökulmia hyödyntäen esimerkiksi omaa elämäkokemustaan. Johtopäätöksenä voidaan todeta tovitussa esiintyvän kumppanuuden ja keskusteleavan harkinnan rakentavan terapeutista yhteistoimintaa.

Tovituessa tapahtuvaa toimintaa voidaan peilata Harran (2014) muutoksen toteutusvaiheeseen, joka tähtää asiakkaan toimintamahdollisuuksien parantamiseen konkreettisesti (Harra 2014: 204). Aineistossa yhteisenä toimintana ja tekemisenä mainittiin keskustelut, kävelyt, taidenäyttelyissä, syömässä ja kahvilla käyminen sekä värittäminen. Myös mielekästä toimintaa yksin (värittämistä) käytettiin, mutta tämä vastasi enemmän vastavuoroisen suhteen rakentumisen vaihetta, sillä sen tavoitteena oli miellyttävän olo-tilan luominen tuettavalle suhteen rakennusvaiheessa. Tarkka yhteisen toiminnan ja tekemisen erottelu aineiston perusteella oli hankalaa ja olisi vaatinut lisää haastattelukysymyksiä, sillä kaikkien toimintojen kuvaukseen ei liittynyt kuvausta toiminnan valitsemisesta yhdessä. Mikäli toiminta ei ole yhdessä valittua, on kysymys yhdessä tekemisestä (Harra 2014: 208). Kun toiminta valittiin yhdessä, valinta tapahtui yhdessä harkiten yh-

teisen kohteen, eli tuettavan tarpeen ohjaamana. Yhteisen tavoitteen sisältyminen toimintaan kuvaa toiminnan tarkoituksenmukaisuutta (Harra 2014: 210). Toiminnan merkitystä tuettavalle kuvattiin tuettavan sanoittamana kokemuksena avun saamisesta ja tyytyväisyytenä saatuun apuun. Tuettavien kokemusten kuvaamiseen olisi kuitenkin haastateltava tuettavia, joka voisi olla jatkotutkimuksen aihe.

Tukijoiden kokemus toiminnan merkityksestä liittyi toivituessa tapahtuvan yhteistoiminnan lisäksi toimimiseen tovitukijana ylipäättään. Aineistossa tukijoiden kokemina yhteistoiminnan merkityksinä näyttäytyivät mahdollisuus auttaa, oppiminen ja kasvaminen, oivallukset, ilo tuettavan tilanteesta tapahtuvista positiivisista muutoksista sekä emotionaalinen yhteys tuettavaan. Vaikka yhteistoiminnan tulosten näkyminen saattoi olla hidas ja vaikeasti mitattavaa, tukijoiden kuvauksessa korostui itse prosessin merkityksellisyys, joka osaltaan vastaa Harra (2014) teoriaa mielekkästä yhteistoiminnasta (Harra 2014: 210). Tukijoiden kokemuksen mukaan hyvä ja luottamuksellinen suhde edistää yhteistoimintaa.

Yhteistoimintatilanteet saattoivat syntyä myös spontaanisti. Tätä vastaa kuvaus tovikahvilassa tapahtuneesta useamman tukijan ja tuettavan välisestä kohtaamisesta. Vaikka toiminta ei edeltänyt keskustelevalle harkinnan prosessia, ja on näin luokiteltavissa toiminnan luonteen analyysimallin mukaan tekemiseksi (Harra 2014: 208), täyttyvät tilanteen kuvauksessa kuitenkin terapeuttisen yhteistoiminnan muut ehdot, sekä tilanteen merkityksellisyys niin tukijalle kuin tuettavallekin. Näin ollen voidaan todeta, että tekeminen voi muuttua toiminnaksi ja toiminta tekemiseksi, kuten myös Harra (2014) on todennut (Harra 2014: 178).

Yhteisen toiminnan merkityksellisyys tovitukijoiden osalta voidaan nähdä yhteistoiminnan lisäksi myös toiminnallisena sitoutumisena (Hautala 2011: 208), kuulumisena johonkin (Belonging) (Hammell 2004), Vaikuttamiseen pyrkivänä toimintana (Hirvilampi 2015), sekä sosiaalisena- ja sitouttavana toimintana (Jonsson 2008), jonka perusteella voidaan johtopäätöksenä todeta tovitukitoiminnan olevan useasta tarkastelunäkökulmasta merkityksellistä ja hyvinvointia lisäävää toimintaa.

Toimintakontekstin reunaehdot osalta aineistossa nousi vahvasti esiin toimintaympäristön ehtojen merkitys yhteistoiminnalle. Toimintakontekstin reunaehdot ovat tovitukitoiminnassa erilaiset, kuin Harran (2014) tutkimuksessa, mutta tulosten luokittelu kategoriatasolla oli kuitenkin mahdollista. Toimintaympäristön luonteeseen liittyviä tekijöitä

aineistossa kuvattiin suhteellisen vähän. Toimintaympäristön luonteessa terapeutista yhteistoimintaa rakentavat keskeiset tekijät olivat tilojen tuottamat toimintamahdollisuudet sekä mahdollisuus luottamuksellisuuteen ja rauhallisuuteen. Joidenkin tilojen valinta edellytti suhteelta enemmän luottamuksellisuutta kuin toisten. Luottamusta edellyttävinä tiloina mainittiin tuettavan ja tukijan kodit. Tilojen osalta Tovituki tunnetuksi -hankkeen merkitys näyttäytyi konkreettisena terapeutista yhteistoimintaa rakentavana tekijänä, sillä hankkeen kautta toiminnalla on mahdollisuus omiin tiloihin. Aineiston keruun aikana uusiin tiloihin Lapinlahden Lähteelle oli juuri muutettu ja toimintaa uudessa ympäristössä odotettiin kovasti.

Harran (2014) tutkimuksessa organisaatioiden toimintakulttuurit eivät vielä rakentuneet yhteistoiminnalle (Harra 2014: 132), kun taas tovitueessa koko toiminta on kehitetty yhteistoiminnalla ja aineiston perusteella merkityksellisinä yhteistoiminnan mahdollistajina voidaan nähdä verkoston toimintakulttuuri ja eettiset periaatteet. Tovituen eettiset periaatteet ja tukijoiden ohjeet mainittiin aineistossa useaan kertaan. Ohjeet ja eettiset periaatteet tuovat suhteelle aineiston perusteella selkeän toimintamallin, suojan ja turvan, helpottavat auttamista ja rajaavat toimintaa. Tukijoiden puheessa esimerkiksi tasavertaisuudesta ja tuen antamisesta ihmisenä ihmiselle kuvastuivat tovituen eettiset periaatteet, jonka perusteella voidaan todeta ohjeiden ja periaatteiden olevan haastateltujen tukijoiden sisäistämiä. Aineiston perusteella voidaan todeta eettisten periaatteiden ja ohjeiden tukevan terapeutin yhteistoiminnan rakentumista tovitueessa.

Tovitukiprosessin selkeys näkyi aineistossa yhteistoimintaa rakentavana tekijänä. Prosessissa on tärkeää tukijan saama työnohjaus ja koulutus, tukijan tarpeiden huomiointi, prosessin joustavuus, sekä mahdollisuus hyödyntää molempien osapuolten voimavaroja. Myös vapaaehtoistoimintaa koskevassa tutkimuksessa vapaaehtoiselle tärkeänä tekijänä toiminnassa on näkynyt mahdollisuus käyttää omaa osaamistaan (Cole – Macdonald: 2011). Tovituen käytäntöihin liittyen tärkeänä koettiin riittävän tiedon antaminen toiminnasta tuettavalle. Tukijoiden on tärkeää saada sopiva määrä esitietoa tukisuhteesta. Sopivana tietomääränä nähtiin tuettavan iän, sukupuolen ja tuen tarpeen ilmoittaminen. Tovituen käytäntöön liittyvänä tärkeänä tekijänä kuvattiin myös tuettavien haastattelu tukijaksi pyrittäessä. Aikapankin kautta koettu samanarvoisuus, tasavertaisuus ja vastavuoroisuus näkyivät tuloksissa. Yleisesti ottaen koettiin hyvänä, että toiminta ei ollut liian rajoitettua, tukijat kokivat tämän toimintamahdollisuuksien vapautena.

Verkostoon liittyen yhteistoimintaa rakentavina tekijöinä aineistossa nousivat esiin myös verkoston koordinaattori ja Tovituki tunnetuksi -hankkeen projektikoordinaattori, joiden antama tuki, sekä positiivinen ja kannustava asenne koettiin tärkeinä. Tovitukitoiminnan kehittyminen verkoston toimijoiden kokemusten pohjalta ja mahdollisuus osallistua toiminnan kehittämiseen lisäsi osallisten sitoutumista toimintaan. Toiminnan kehittämiseen osallistumisen mahdollisuus on näyttäytynyt tärkeänä myös vapaaehtoistyötä koskevassa tutkimuksessa (Cole – Macdonald 2011). Aineistossa tovitukea kuvattiin mahdollisuutena osallistua mielekkääseen toimintaan. Verkoston avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri koettiin yhteistoimintaa rakentavana tekijänä. Myös vapaaehtoisuutta ja vertaistukea koskevissa tutkimuksissa nähtiin toimintaa järjestävän organisaation ilmapiiri tärkeänä (Coatsworth-Puspoky ym. 2006; Cole – Macdonald: 2010). Tovituki tunnetuksi -hanke oli mahdollistanut verkostolle omat toimitilat, joten myös hanke nousi tuloksissa esiin yhteistoimintaa rakentavana tekijänä. Johtopäätöksenä voidaan todeta toimintaympäristön ehtojen rakentavan terapeutista yhteistoimintaa toimintakäytäntöjen ja verkoston ilmapiirin kautta.

Tämän opinnäytetyön tulokset tukevat terapeutin yhteistoiminnan teoriassa kuvattua terapeutin yhteistoiminnan tekijöiden välistä palautuvaa kiasmaattista yhteyttä (Harra 214: 184–185.) Kiasmaattista palautuvaa yhteyttä tovitueessa kuvaa aineiston perusteella koottu esimerkki: Tovitueessa toimintakontekstin reunaehtojen ymmärtäminen vaikuttaa tuettavaan ja tämän kautta suhteeseen ja tukijaan. Verkoston toimintakulttuuri vahvistaa tukijaa suuntaamaan toimintaansa vastavuoroisuuden hyveiden mukaan ja auttaa tukijaa vuorovaikutuksen säätelyssä. Suhteessa syntynyt luottamus vaikuttaa toimintaympäristön valintaan. Toimintaympäristö vaikuttaa toimintamahdollisuuksiin. Yhteinen toiminta vahvistaa ja lujittaa suhdetta, ja tämä vaikuttaa niin tukijaan kuin tuettavaankin.

Tämän opinnäytetyön prosessin tuloksena saatiin kuvaus terapeutista yhteistoimintaa rakentavista tekijöistä tovitueessa. Tulos kuvaa terapeutin yhteistoiminnan rakentamisen kannalta keskeiset tekijät ja näiden yhteyden toisiinsa. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että terapeutin yhteistoiminnan rakentaminen vaatii näiden osatekijöiden huomiointia terapeutista yhteistoimintaa rakennettaessa. Nämä tulokset ovat hyödynnettävissä toiminnan kuvauksessa ja kehittämisessä.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeen mukaisesti tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä voidaan tarkastella kiinnittämällä huomiota tutkimuksen noudattamiin tiedeyhteisön tunnustamiin toimintatapoihin. Näitä toimintatapoja ovat esimerkiksi rehellisyys, huolellisuus, tutkimuksen avoimuus, asianmukainen viittaus muihin tutkimuksiin, tutkimuslupien hankkiminen sekä aineistojen käyttöoikeutta ja säilyttämistä koskevat kysymykset. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6–7.)

Tämän opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta on pohdittu koko prosessin ajan, ja näitä pohdintoja esiintyy raportissa opinnäytetyön vaiheiden kuvauksen yhteydessä. Opinnäytetyön tekeminen on vaatinut huolellisuutta opinnäytetyön kaikissa vaiheissa. Tämän raportin kirjoittamisen vaiheessa olen palannut tarkastamaan sähköposteista sekä opinnäytetyön suunnittelun ja toteutuksen aikaisista muistiinpanoista kirjaamieni asioiden yhteneväisyyden opinnäytetyön toteutukseen. Kirjattujen muistiinpanojen ja sähköpostien tarkastus on lisännyt opinnäytetyön luotettavuutta mahdollistanut prosessin avoimen kuvaamisen tähän kirjalliseen raporttiin.

Tutkimuseettisten ohjeiden mukaisesti tietosuojaa koskevat kysymykset olen huomionut opinnäytetyössäni säilyttämällä haastattelujen nauhoitemateriaalit salasanalla lukitun tietokoneen kansiossa ja poistanut ne sopimuksen mukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelujen litterointivaiheesta eteenpäin olen käsitellyt aineistoa anonyymisti. Esitetyt lainaukset haastatteluista on luetettu Aika parantaa -verkoston koordinaattorilla varmistaen, etteivät lainaukset ole yksilöivissä yksittäisiin toivutukijoihin tai tuettaviin.

Opinnäytetyön toteuttamiseen liittyvät sopimukset on tehty noudattamalla Metropolian sopimuskäytänteitä. Opinnäytetyöhön osallistuneilta toivutukijoilta on saatu myöntymys haastattelussa kootun aineiston käyttöön opinnäytetyöhön. Tämän sopimuksen pohja löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 1).

Opinnäytetyön luotettavuutta olisi voitu lisätä triangulaatiolla, jolla tarkoitetaan moninäkökulmaisuuksia tutkimuksen teossa, esimerkiksi yhdistämällä useamman tutkijan tai erilaisten menetelmien näkökulmia tutkimuksessa. Tässä opinnäytetyössä on ollut yksi

käyttöteoria, aineiston analyysitapa ja työn toteutus on alusta loppuun saakka ollut yhden tekijän toteuttama. Tämä vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen. Luotettavuuden lisäämiseksi olen hyödyntänyt opinnäytetyön toteuttamisessa ohjauksen ja opponenttini tarjoamia ulkopuolisia näkökulmia ja kysymyksiä. Opinnäytetyön luotettavuutta olisi lisännyt haastateltujen litteroitujen ja pelkistettyjen kommenttien luetuttaminen haastatelluilla, mutta tämän opinnäytetyön puitteissa jouduin jättämään tämän mahdollisuuden käyttämättä. Toisaalta tutkimuksen uskottavuuden lisääminen luettamalla haastateltujen kommentit ei välttämättä lisää tutkimuksen luotettavuutta, sillä haastatellut saattavat olla sokeita kokemukselleen (Eskola – Suoranta 2001: 211).

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvää vahvistuvuutta kuvaa tehtyjen tulkintojen saama varmistus muista samanlaisia ilmiöitä koskevista tutkimuksista (Eskola – Suoranta 2001: 212). Tässä opinnäytetyössä tuloksia on tarkasteltu vertaamalla niitä vapaaehtois- ja vertaistukea koskeviin tutkimuksiin sekä yhteistoimintaa koskevaan tutkimukseen ja terapeuttisen yhteistoiminnan teoriaan (Harra 2014).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan subjektiivisuuden avoimuus on tutkimuksen lähtökohta. Tutkimuksessa kerätyn aineiston työstäminen tuloksiksi on prosessi, johon väistämättä vaikuttaa tutkijan henkilökohtaiset tekijät, sillä tutkija luo tutkimusasetelman ja tulkitsee tutkimusta. (Eskola – Suoranta 2001: 210; Tuomi – Sarajärvi: 2009: 136.) Tämän vuoksi olen kuvannut opinnäytetyön prosessin avoimesti ja reflektiivisesti. Opinnäytetyön prosessin aikana olen liittynyt Aika parantaa -verkoston tovitukijaksi. Tämä on ollut osa opinnäytetyön prosessia ja auttanut keräämään kokemustietoa haastattelujen toteutuksen jälkeen. Liittyminen verkostoon on myös sidonnaisuuteni opinnäytetyön aiheeseen.

Opinnäytetyön prosessin arviointia

Opinnäytetyön sai alkunsa tarpeesta tutkia Aika parantaa -verkoston toimintaa, sillä aiheetta ei ollut aikaisemmin tutkittu. Opinnäytetyön aihe syntyi yhteisten pohdintojen tuloksena niin yhteistyökumppanin kuin opinnäytetyön ohjaajienkin kanssa. Terapeuttisen yhteistoiminnan teorian (Harra 2014) valintaa opinnäytetyön viitekehikseksi perustelen ja arvioin myöhemmin tässä luvussa.

Yhteistyö Aika parantaa -verkoston kanssa on läpi opinnäytetyön ollut sujuvaa. Opinnäytetyön toimintaympäristöön tutustuminen toteutui haastatteleamalla yhteistyökumppania

ja perehtymällä verkoston toimintaan eri lähteitä käyttäen. Opinnäytetyön aikana olen osallistunut verkoston toimijoiden kokoukseen, jossa opinnäytetyön tuloksia on päästy hyödyntämään verkoston uusien toimintaryhmien suunnittelussa. Opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään verkoston kehittämisessä sekä verkoston toimintaa kuvaavassa julkaisussa, johon kirjoitetaan artikkeli tulosten perusteella.

Haastattelut

Opinnäytetyön aineisto kerättiin ryhmähaastatteluilla. Haastateltavat valittiin yhteistyössä yhteistyökumppanin kanssa. Ryhmähaastattelu oli onnistunut valinta haastattelumenetelmänä, sillä haastatteluissa näkyi tukijoiden yhteinen tiedon rakentaminen, jota voidaan kuvata dialogina. Oma roolini haastatteluissa oli lähinnä keskustelun fasilitaattorina toimiminen.

Ensimmäinen haastattelu tapahtui yhden haastatellun kotona. Ensimmäinen haastatteluryhmä tuli alkuperäisen suunnitelman lisäksi ylimääräisenä ryhmänä, mahdollisuus syntyi aikatauluja sovittaessa yhden haastatellun ehdottamana. Päätös ylimääräisen ryhmähaastattelun toteuttamiseen oli hyvä, sillä se tuotti aineistoon rikkautta. Ensimmäisen haastattelun ilmapiiri oli rento haastattelun alusta lähtien. Tämän arvelen johtuvan siitä, että haastatellut olivat kokoontuneet ennen haastattelua oman tovitukiryhmänsä puitteissa. Näin haastatellut olivat lämmittelleet itsensä keskusteluun jo valmiiksi. Haastatteluun vaikutti myös ryhmäläisten keskinäinen luottamus, sekä haastattelun toteutusympäristö, joka oli kaikille haastatelluille tuttu.

Toinen ja kolmas haastattelu toteutui Lapinlahden Lähteellä Aika parantaa -verkoston uusissa tiloissa. Ympäristö näissä haastatteluissa oli haastatelluille yhtä haastateltua lukuun ottamatta uusi. Näissä ryhmissä haastateltuja oli kolme, joka saattoi vaikuttaa keskustelun runsauteen. Haastateltavat lämpisivät keskustelulle hitaammin kuin ensimmäisessä ryhmässä. Kuitenkin näissäkin haastatteluissa osapuolet ryhtyivät lämpiämisen jälkeen keskustelemaan rikkaasti. Haastattelujen aloitus osaltani oli jäykkä, sillä jouduin keskustelua alustaessani turvautumaan muistiinpanoihini alustaessani keskustelua terapeutin yhteistoiminnan kuvauksella.

Käytännössä haastattelut lähestyivät toteutukseltaan avointa haastattelua, sillä haastattelun teemojen osalta toimin väljästi vain huomioiden sen, että jokaisesta teemasta kes-

kusteltiin kaikissa haastatteluissa. Tämä toimi valintana sen osalta, että näin opinnäytetyön tulokset heijastavat haastateltavia aidosti puhuttaneita ja tärkeänä pidettyjä asioita. Haastattelujen aikana olisin voinut olla tarkempi ja kysyä enemmän täsmentäviä kysymyksiä, näin aineistoon olisi saatu tarkempia kuvauksia. Kokemusten lisäksi aineiston keruun vaiheessa syntyi tukijoiden käsityksiä, jotka olivat kokemukseen perustuvia. Kokemusten ja käsitysten erottelu oli haastavaa aineiston analyysivaiheessa. Haastattelujen aluksi olisi ollut haastattelun kulkua läpikäydessä hyvä tarkentaa, mitä aineiston keruussa kokemuksilla ymmärretään.

Haastattelun keruun vaiheessa olin syventämässä ymmärrystäni terapeutin yhteistyön teorian. Tämä heijastui haastattelukysymyksiini ja vaikutti aineiston laatuun. Haastattelujen toteuttaminen oli mielenkiintoista ja innostavaa. Tukijoiden innostuessa pohtimaan ja muistelemaan asioita, jouduin kiinnittämään huomioni neutraalini pysymiseen. Haastateltujen innostus oli tarttua myös minuun ja voin sanoa nauttineeni haastatteluissa syntyneistä keskusteluista.

Haastatteluissa tukijat uskaltuivat olemaan myös eri mieltä asioista, mikä kuvasi mielestäni haastattelujen avointa ilmapiiriä. Haastateltavien käsitys esimerkiksi rooleista oli eri haastatteluilla erilainen. Osa tukijoista tuntui kavahtavan roolin käsitettä ja korostivat toiminnan tapahtuvan kohtaamisena ihmiseltä ihmiselle, kun toiset näkivät roolien selkeyden suhteen kannalta merkityksellisenä. Mielenkiintoinen havainto oli, että myös Harran (2014) tutkimuksessa haastatellut toimintaterapeutit olivat käyneet samantyyppistä keskustelua siitä kohtaavatko he asiakkaan jossain roolissa vai ihmiseltä ihmiselle (Harra 2014: 277). Tukijoiden erilainen käsitys roolien merkityksestä suhteelle saattoi johtua henkilökohtaisista tavoista ymmärtää sana rooli käsitteenä.

Opinnäytetyön aineistoa kertyi haastattelemalla runsaasti. Aineiston keruun kannalta olisi kaksi ryhmää voinut hyvin riittää tuottamaan riittävän aineiston. Mielenkiintoista olisi ollut myös toteuttaa kaksinkertaiset haastattelut ryhmille, tämä olisi tuottanut täsmällisempää ja syvempää tietoa. Kuitenkin olen tyytyväinen ryhmien toteutukseen näin, sillä kuten mainittu, kolmannen ryhmän mukaan ottaminen haastatteluun rikasti aineistoa ja oli näinollen perusteltua. Kolmannen ryhmän poisjättäminen olisi vähentänyt merkittävästi informanttien määrää.

Aineiston käsittely- ja analyysivaihe

Opinnäytetyön aineiston käsittely ja analyysi on vaatinut erityisen tarkkuuden noudattamista ja aineiston tarkastelua useaan kertaan. Aineiston käsittelyn vaiheessa haastateltujen puheenvuorojen koodaus on auttanut palaamaan haastateltujen alkuperäisiin puheenvuoroihin. Alkuperäisiin puheenvuoroihin palasin tilanteissa, joissa halusin tarkastaa, että pelkistykset ja tulosten analyysi vastasi haastateltujen alkuperäistä sanomaa. Koodattujen puheenvuorojen avulla olisin voinut poistaa myös yksittäisten tukijoiden kommentit, mikäli joku haastatelluista olisi halunnut vetäytyä opinnäytetyöprosessista pois.

Aineiston analyysivaiheessa jouduin käyttämään tiukkaa rajausta ja pitäytymään aineistossa, joka liittyi opinnäytetyön tutkimuskysymykseen. Tutkimuskysymys oli rajattu käsittelemään tovitukisuhteissa tapahtuvaa terapeutista yhteistoimintaa rakentaviin tekijöihin. Litteroiduissa haastatteluissa olisi ollut paljon mielenkiintoisia kuvauksia monen tasoisesta yhteistoiminnasta Aika parantaa -verkostossa, mutta jouduin sulkemaan tämän osan pois aineiston analyysistä. Aineiston rajaaminen tuntui vaikealta, sillä olisin mielelläni analysoinut kaiken haastattelussa kootun materiaalin. Haastateltujen kuvaukset tuntuivat tärkeiltä, mutta kaikki kuvaukset eivät olleet tutkimuskysymyksen kannalta relevantteja. Tämän opinnäytetyön aikana on syntynyt runsaasti jatkotutkimusehdotuksia, jota esittelen myöhemmin.

Terapeutin yhteistoiminnan teoria opinnäytetyön viitekehyksenä

Terapeutin yhteistoiminnan teoria (Harra 2014) soveltui terapeutista yhteistoimintaa rakentavien tekijöiden tarkasteluun Aika parantaa -verkostossa. Terapeutin yhteistoiminnan välttämättömiä osatekijöitä tarvitaan terapeutin yhteistoiminnan rakentumiseen, mikä osoittautui todeksi etsittäessä vastausta tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykseen. Teoria on kehitetty toimintaterapian kontekstissa ja tarkastelee pääsääntöisesti asiakkaan ja terapeutin välistä yhteistoimintaa. Teoria osoittautui kuitenkin sovellettavaksi myös opinnäytetyön kontekstiin.

Toimintakontekstin reunaehtojen osalta teorian käyttö vaati soveltamista, sillä opinnäytetyön toimintakonteksti on erilainen, kuin toimintaterapian. Tämän vuoksi aineiston luokittelun lähtökohtana oli toimintakontekstin reunaehtojen osalta pitäytyminen teorian ka-

tegoriatasolla, pyrkimättä luokittelemaan aineistoa kategorian piirteiden ja ominaisuuksien mukaan. Aineiston analyysivaiheessa ilmeni, että suhdetta koskeva ystävyyden ja terapiasuhteen rajaamisen luokittelussa tulokset olisivat voineet kuulua useampaan kategoriaan niiden piirteiden ja ominaisuuksien osalta. Rajan vetäminen tukisuhteen ja ystävyyden välillä liittyi sekä toimijoiden väliseen suhteeseen ja kunnioitukseen. Koska rajan vetäminen vaati myös omien rajojen tunnistusta ja harkintaa, voidaan sitä tarkastella myös kohtuunmukaisuutena ja toimijoiden yksilöllisinä tekijöinä (Harra 2014: 103–111, 115, 131).

Terapeuttisen yhteistoiminnan teorian valinta opinnäytetyön viitekehyksenä perustui sen tarjoamaan tarkastelunäkökulmaan yhteistoiminnan tutkimuksessa sekä mahdollisuuden käyttää teoriaa käytäntöjen vahvistamisessa ja kehittämisessä (Harra 2014: 39). Lisäksi terapeuttinen yhteistoiminta tuottaa osallistujille hyvinvointia ja osallisuutta (Harra 2014: 184), joten se soveltuu hyvinvointia edistävän toiminnan tarkastelunäkökulmaksi.

Kaikkiaan opinnäytetyön teoriavalintana terapeuttisen yhteistoiminnan teoria oli onnistunut ja palveli opinnäytetyön tutkimuskysymystä, vaikka se tuntui aluksi haastavalta sisäistää. Vaikka opinnäytetyön prosessin aikana ajoittain mietin, olisiko ollut syytä valita viitekehykseksi jokin toinen teoria, olen tyytyväinen valintaani. Uuden teorian opiskelu, jota ei ehkä olisi tullut valinneeksi ilman ehdotusta sen käyttämiseksi, on haastanut ajattelemaan toimintaterapiaa uudesta näkökulmasta. Koen saaneeni terapeuttisen yhteistoiminnan teoriasta itselleni työvälineen, jota voin tulevaisuudessakin hyödyntää. Lisäksi on sanottava, että tuntui hienolta käyttää Suomessa kehitettyä teoriaa Suomessa kehitetyn toivukitoiminnan kuvaamiseen.

Opinnäytetyö on tuottanut käyttökokemuksen terapeuttisen yhteistoiminnan teorian käytöstä opinnäytetyön kontekstissa. Tälle on ollut tarvetta, sillä terapeuttisen yhteistoiminnan prosessimallia ei ollut aikaisemmin käytetty teorialähtöisenä analyysimenetelmänä. Toivon tämän opinnäytetyön hyödyttävän toimintaterapeutteja, jotka pohtivat terapeuttisen yhteistoiminnan teorian käyttöä omana viitekehyksenään.

Jatkotyöskentelyehdotuksia

Opinnäytetyön haastatteluissa esiin nousivat tovitueassa esiintyvän yhteistoiminnan monet muodot, jotka ulottuivat kahdenvälisistä tovitukisuhteista yhteistoimintaan erilaisissa ryhmissä sekä verkostossa tapahtuvaan kollektiiviseen yhteistoimintaan. Tämän opinnäytetyön puitteissa oli kuitenkin tarpeen rajata tarkastelu koskemaan yhteistoimintaa varsinaisissa tovitukisuhteissa terapeutista yhteistoimintaa rakentaviin tekijöihin. Jatkotutkimuskysymykseksi nouseekin yhteistoiminnan tarkastelu verkostossa toimivissa pienryhmissä sekä yleisemmin kollektiivisena yhteistoimintana verkoston eri toimijoiden välillä. Lisäksi olisi hyvä selvittää tuettavien kokemuksia terapeutisesta yhteistoiminnasta tovitueassa, sekä toimintaan osallisten kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta.

Toimintaterapiaan ja ammatilliseen kasvuun liittyvää pohdintaa

Oman ammatillisen kasvuni osalta opinnäytetyön tekeminen on haastanut minut pohtimaan toimintaterapian paradigmaa. Olen pohtinut mikä on toimintaterapian paradigma, vai olisiko syytä puhua ennemminkin toimintaterapian taustalla olevan tieteenalan paradigmasta. Katsaus toimintaterapian historiaan kertoo, kuinka aiheesta on käyty keskustelua toimintaterapian kehityksen aikana. Arell-Sundberg, Taattola ja Vehkaperä (2005) ovat kirjoittaneet aiheesta teoksessa Mistä toi on tullut. Toimintaterapian paradigmaa on pohtinut esimerkiksi Gary Kielhofner (n.d.), joka on löytänyt yhtäläisyyksiä toimintaterapian kehittymisen ja Kuhnin pääsääntöisesti luonnontieteen pohjalta syntyneen paradigman käsitteen ja paradigmateorian välillä. Kuhnin teoriaan kuuluu käsitys tieteen kehitymisestä vallankumousten kautta syntyviin paradigman muutoksiin. Esimerkki tällaisesta muutoksesta Kielhofnerin (n.d) mukaan oli 1940 – 1950 luvuilla tapahtunut lääketieteen kehittymisen vaikutus toimintaterapiaan, jolloin syntyi vaade perustella toimintaterapiaa vallitsevan tieteen näkökulmasta. Ajalle ajoittuneesta kriisistä syntynyttä paradigmaa Kielhofner (n.d.) nimitti mekanistiseksi paradigmaksi. Aikakautta luonnehti esimerkiksi mittareiden ja toiminnan analyysien kehittyminen, mutta toisaalta myös huomion siirtyminen pois toiminnan merkityksellisyydestä yksilölle. Muutokset aiheuttivat hämmennystä toimintaterapeuttien ammatti-identiteetille ja toimintaterapian näkökulman kaventui. Uusi kriisi tämän jälkeen ajoittui 1970 -luvulle, jolloin toiminnan merkitystä ja muita näkökulmia nostettiin toimintaterapiassa taas paremmin näkyville. (Arell-Sundberg ym. 2005: 180–184). Oma ajatteluni toimintaterapian osalta onkin kohdistunut toiminnan

tieteellisen perustan merkitykseen, jonka rinnalla näen pragmaattisen, eli käytännöllisyyteen liittyvän ajattelun merkityksellisenä.

Anne Cronin Mosey (1981) on kritisoinut paradigman käsitystä toimintaterapian ammattia kuvaavana ja esitti, ettei paradigma terminä sovi kuvaamaan toimintaterapian muutoksia. Mosey (1981) perusteli ajatteluaan sillä, että toimintaterapia on ammatti, eikä akateeminen tieteenala. Mikäli ammatin perusajatukset muuttuisivat, olisi kyse eri ammatista. Muutokset kuvaavat Moseyn mukaan enemmän tieteenalaa, johon toimintaterapia nojaa. (Arell-Sundberg – Taattola – Vehkaperä 2005: 185–186.) Omassa ajattelusani olen päätenyt kallistumaan Moseyn kanssa samankaltaisiin näkemyksiin.

Tämän opinnäytetyön toteuttaminen itselleni uudenaikaisessa ympäristössä toimintaterapian opiskelussa haastoi käsityksiäni toimintaterapiasta. Jouduin perustelemaan ja pohtimaan toimintaterapian roolia ja näkökulmaa yhteisössä, joka ei kuulunut toimintaterapian perinteiseen toimintakenttään. Alustavan käsitykseni mukaan yhteisön toiminnassa näyttäytyi pitkälti samankaltaista ajattelua kuin toimintaterapiassa. Esimerkiksi mielekkään ja arvoja vastaavan toiminnan tarjoaminen kuulosti tulevan toimintaterapeutin korvaani hyvinkin tutulta. Jouduin pohtimaan, mitä annettavaa toimintaterapialla voisi käsitykseni mukaan hienosti toimivalle yhteisölle olla. Olisiko kenties pyrittävä rikastamaan näkökulmaa vai pitäisikö vahvistaa olemassa olevia käytäntöjä? Luonnollisesti yhteisön tutkiminen jo sinällään oli arvokasta, koska tutkimusta ei aikaisemmin ollut tehty. Mutta mikä oli nimenomaan toimintaterapian näkökulma ja haalistuuko ammatillinen identiteetini joutessani kentälle, jota luonnehtii enemmän sosiaalialan kuvaukset?

Paluu toimintaterapian juurille auttoi minua näkemyksen löytämisessä. Harran (2005b) mukaan toimintaterapian juuret tulevat 1800 – 1900 luvulta, teollistumisen, kaupungistumisen ja modernisaation ajoilta. Toimintaterapian syntyyn ja filosofiseen perustaan vaikuttaneita tekijöitä yhteiskunnallisen muutoksen keskellä olivat hyväntekeväisyysliikkeet ja ajatus vastuun kantamisesta heikompiaisista. (Harra 2005b: 19). Meyer puhui jo vuonna 1922 julkaistussa puheessaan toimintaterapian tärkeästä roolista toiminnan mahdollisuuksien tarjoajana. Meyer puhui myös ihmisen ihmeellisestä kyvystä aistia aikaa ja jäsentää aikaa toiminnan avulla (Meyer 1922). Jo toimintaterapian alkuajoilla näyttäytyi siis perusta myös omalle opinnäytetyölleni. Aloin näkemään yhteiskunnassa vallitseviin muutoksiin liittyvän toimintaterapian osaamisen tärkeänä osana kaikkea muuta yhteiskunnassa tapahtuvaa kehittämistä. Juuri vastuun kantaminen ja toiminnan mahdollistaminen ovat kuuluneet toimintaterapiaan jo sen alusta saakka. Mielenkiintoista oli

lukea Meyerin kuvasta mielekkäästä ajan käyttämisestä ja ajan jäsentämisestä toiminnan avulla. Ajatus sopi mielestäni kuvaamaan myös aikapankin vielä pidemmälle vietyä ajatusta ajasta, ajan luomasta tasa-arvoisuudesta ja ajan mielekkäästä käytöstä.

Kronenbergin ja Pollardin (2006) ajatukset toimintaterapian ulottamisesta perinteisten kliinisten asetelmien ulkopuolella ovat aikakautemme yhteiskunnallisten muutosten keskellä oleellisen tärkeitä. Yhteisöjen tukeminen voisi olla tehokasta toimintaterapiaa ja tapa saavuttaa niitä henkilöitä, joita emme kliinisessä asettelussa tapaa. Kronenberg ja Pollard (2006) ovat haastaneet meidät toimintaterapeutteina kyseenalaistamaan niin konkreettisia kuin psyykkisiäkin raja-aitoja, jotka erottavat meidät toimintaterapian ulkopuolelle jäävistä ihmisistä. Lisäksi he esittävät, että toimintaterapeuttien tulee toimia viisaasti ja strategisesti kehittäen yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa, kun halutaan vaikuttaa yhteiskunnalliseen kehitykseen. Toimintaterapian alan tulee miettiä, kuinka tukea paikallisia ja globaaleja yhteisöjä, jotka voivat hyötyä toimintaterapian osaamisesta. (Kronenberg – Pollard 2006.) Näihin ajatuksiin ja kehotuksiin on helppo yhtyä. Toimintaterapian osaamisen tuominen yhteisen kehittymisen hyväksi on alkanut näyttäytyä tärkeänä osana kokonaisuutta tulevaisuutta rakennettaessa.

Toimintaterapian tiedollisena perustana toiminnan tiede, jolle tarkastelumme ja tietopohjamme toiminnasta perustuu. Toimintaterapian toimialueisiin kuuluu hyvinvoinnin edistäminen, ja toimintamahdollisuuksien edistäminen, mikä liittyy toimintaterapian filosofiaan. Sitra (2016) esittää aikamme suurimpana haasteena olevan talouskasvun ja hyvinvoinnin irtikytkennän niin toisistaan, kuin etenkin kestävämmästä luonnonvarojen käytöstä. Ilmastomuutoksen ja luonnonvarojen hupenemisen vuoksi tämä on tulevaisuuden kannalta välttämätöntä. (Sitra 2006: 36–37.) Kun tehtävänämme on edistää toimintamahdollisuuksia, tulisi toimintaterapiassa hyödyntää tietoa toiminnasta, joka on hyvinvointia lisäävää ja ekologisesti kestävää.

Tässä työssä on esitelty toiminnan hyvinvointia edistäviä näkökulmia, joita terapeuttinen yhteistoiminta ja opinnäytetyön toimintaympäristössä tapahtuva toiminta luonnehtii. Hirvilampi (2015) kuvaa kuinka hyvinvoinnin tarkastelua voidaan suunnata hyvinvointiteorioiden avulla. Koska hyvinvointiteoriat ottavat kantaa siihen, millainen ihminen on, ihmiskäsitys liittyy niihin olennaisesti. Ihmiskäsityksen kehittäminen suuntaan, joka ottaa huomioon hyvinvoinnin tavoittelun ympäristövaikutukset, on kestävä kehityksen kannalta välttämätöntä (Hirvilampi 2015: 21–23). Tämän perusteella myös hyvinvointia

edistävässä toimintaterapiassa on syytä pohtia, millaiseen ihmiskäsitykseen työ perustuu.

Hirvilammi (2015) on pohtinut kestäväää hyvinvointia koskevassa tutkimuksessaan myös toimintamahdollisuuksia hyvinvoinnin kuvaajana. Hirvilammi (2015) viittaa Amartya Senin ajatteluun, jonka mukaan hyvinvointitutkimuksessa näkökulman tulee laajentua hyvän elämän mahdollisuuksien tarkasteluun. Tämä näkökulma on tärkeä, sillä Senin mukaan hyvän elämän päämäärä ei ole vaurastuminen tai resurssit itsessään, vaan enemmänkin se, mitä vauraus ja muut resurssit mahdollistavat. Senin mukaan yksilön hyvinvointiin vaikuttaa mahdollisuus tehdä asioita, joita hänellä on syytä arvostaa. (Hirvilammi 2015: 24–25.) Tämän ajattelun mukaisesti tovituen ja aikapankin kautta tarjottua arvoja vastaavaa toimintaa voidaan tarkastella niin yksilön hyvinvointia tukevana, kuin myös ekologisesti kestäväänä toimintana. Jonssonin (2008) näkemykset hyvinvointia edistävästä sitouttavasta toiminnasta sopivat myös näihin ajatuksiin ja Aika parantaa -verkon toimintakonseptiin.

Yhteenvetona voin todeta, että toimintaterapialla on perusteltu paikka osana yhteiskuntamme hyvinvointia edistävää työtä. Toimiessamme asiakaslähtöisesti toimintaterapian filosofian mukaisesti voimme osallistua edellä mainittuja näkökulmia huomioiden vastaamaan ajassamme vallitseviin haasteisiin. Lopuksi haluan lainata opinnäytetyössäni haastatteluun osallistuneen tovitukijan ajatuksia tovitukitoiminnan merkityksestä. Voin yhtyä tähän ajatukseen myös suhteessani toimintaterapian mahdollisuuksiin ja osallistumiseen yhteiskunnan rakentamisessa.

Nousee mieleen tällanen Äiti teresan lausahdus, joka mun mielestä on jotenkin kuvaavaa. Että kaiva siitä mistä seisot. Elikä just tää idea ettei voi koko maailmaa parantaa, mutta että voi kaivaa aina siitä missä seisoo. Mun mielestä tää toiminta on sitä. Ettei ehkä se laajus tai muu, mutta se pienikin mitä täs ollaan yritetty ja tehty, oltu mukana niillä panoksilla mitä on milloinki ollu. Niin se on mun mielestä sitä, kaivamista siitä missä seisoo. Mä koen sen jotenkin niin.

Lähteet

Aaltola, Juhani – Valli, Raine (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aika parantaa -verkosto 2015. Aikaa pankista! Taidot ja tiedot kiertoon aikapankin avulla. Esitelehtinen. Aika parantaa -verkosto 2015.

Aika parantaa -verkosto n.d. Verkkolähde. <http://www.aikaparantaa.net/eettiset-toimintaperiaatteet.html>. Luettu 11.4.2016.

Arell-Sundberg – Taattola – Vehkaperä 2005. Teoksessa Joutsivuo, Timo (toim.) 2005. Mistä toi on tullut?: suomalaisen toimintaterapian historia. Suomen toimintaterapeutti-liitto ry. Helsinki: Edita Publishing Oy. 180–181.

Coatsworth-Puspoky, R. – Forchuk, C. – Ward-Griffin, C. 2006. Peer support relationships: an unexplored interpersonal process in mental health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 13. 490–497.

Cole, Marilyn – Macdonald, Karen C. 2010. Retired occupational therapists experiences in volunteer occupations. *Occupational Therapy International* 2011 Mar 18 (1). 18–31.

Denning, Peter J. – Yaholkovsky, Peter 2008. Getting to "We". Solidarity, not software, generates collaboration. *Communications of the acm* 51 (4). 19–24.

Dillenbourg, Pierre 1999. Introduction; What do you mean by "collaborative learning?". Teoksessa Dillenbourg, Pierre (toim.) *Collaborative learning: Cognitive and Computational Approaches*. Amsterdam: Pergamon. 1–19. Verkkolähde. <http://tecfa.unige.ch/tecfa/publicat/dil-papers-2/Dil.7.1.14.pdf>. Luettu 11.4.2016.

Duodecim 2007. Suomalainen lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia. Konsensuslausuma 18.10.2006. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 123 (1). 112–20. Verkkolähde. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo96196.pdf>. Luettu 11.4.2016.

Eräsaari, Jenny – Peräoja, Tatiana 2015. Kuva ja tarina –ryhmä Pro tukipisteessä. Matilan kynnyksen toimintaterapiaryhmä. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma.

Eskelinen, Teppo 2014. Aikapankkien yhteiskunnalliset vaikutukset ja verotus. Vasemmistofoorumi ry. Verkkolähde. http://www.vasemmistofoorumi.fi/wp-content/uploads/2014/05/aikapankki-raportti_final.pdf. Luettu 25.11.2015.

Eskola, Jari – Suoranta, Juha 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Osuuskunta Vastapaino.

Fisher, Anne G. 2013. Occupation-centered, occupation-based, occupation-focused: same, same or different. *Scandinavian journal of occupational therapy* 20 (3). 162–173.

Hammell, Karen Whalley 2014. Belonging, occupation, and well-being: an exploration. *Canadian journal of occupational therapy* 81 (1). 39–50.

Hammell Karen Whalley 2004. Dimensions of meaning in occupations of daily life. *Canadian journal of occupational therapy* 71 (5). 296–305.

Harra, Toini 2005a: Harkittu toiminta. Terapeuttisen yhteistoiminnan ehdoista. Lisensiaattitutkielma. Tampereen yliopisto. Informaatiotieteiden tiedekunta.

Harra, Toini 2005b. Toimintaterapian ideologiset juuret. Teoksessa Joutsivuo, Timo (toim.) 2005. Mistä toi on tullut?: suomalaisen toimintaterapian historia. Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. Helsinki: Edita Publishing Oy. 19–27.

Harra, Toini 2014. Terapeuttinen yhteistoiminta. Asiakkaan osallistumisen mahdollistaminen toimintaterapiassa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Harra Toini 2016. Henkilökohtainen tiedonanto. 16.3.2016.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirvilampi, Tuuli 2015. Kestävän hyvinvoinnin jäljillä. Ekologisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutkimukseen. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 136. Helsinki: Kela.

Jonsson, Hans 2008. A new direction in the conceptualization and categorization of occupation. *Journal of Occupational Science* 15:1. 3–8.

Koppelomäki, Hanna 2015. Henkilökohtainen tiedonanto. 3.12.2015.

Koskela, Jaana – Nurminen, Heidi – Partanen, Niina 2015. Tarpeellisia ihmisiä -esittelyvideo yhteiskehittelyllä Helsingin Klubitalolla. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma.

Kronenberg, Frank – Pollard, Nick 2006. Political Dimensions of Occupation and the Roles of Occupational Therapy. *American Journal of Occupational Therapy* 60. 617–626.

Leino, Iida 2011. Tulevaisuuden toimintaterapeutin työnkuva toimintaterapeuttiopettajien kokemana. Opinnäytetyö. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma.

Marjovuori, Ari, 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta. Sosiaalipsykologian väitöskirja. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2014:9. Helsinki 2014. Verkkolähde. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44979/marjovuori_vaitoskirja.pdf. Luettu 11.4.2016.

Meyer, Adolf 1922. The philosophy of occupational therapy. *Archives of Occupational Therapy*. Volume I nro 1. 1–10 Verkkolähde. <http://www.aotf.org/Portals/0/documents/Resources-WLWLibrary/Archives%20Guide/Meyers%20full%20article.pdf>. Luettu 11.4.2016.

Raha-automaattiyhdistys. Avustustietokanta. Verkkolähde. <http://avustukset.ray.fi/fi-fi/jarjesto/4484>. Luettu 11.4.2016

Ruusuvuori, Johanna – Nikander, Pirjo – Hyvärinen, Matti (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Salo-Chydenius, Sisko 1992. Teoksessa Salo-Chydenius, Sisko – Holvikivi, Johanna – Valvanne-Tommila, Helena 1992. Toimintaterapia mielenterveystyössä. Helsinki: VAPK-kustannus.

Sitra 2016. Megatrendit 2016. Tulevaisuus tapahtuu nyt. Sitra 2016. Verkkolähde. https://www.sitra.fi/julkaisut/Muut/Megatrendit_2016.pdf. Luettu 2.4.2016.

Stadin Aikapankki. Verkkolähde. <https://stadinaikapankki.wordpress.com/>. Luettu 11.4.2016.

Tovituki tunnetuksi -hanke 2015. Tovituki tunnetuksi - Aikapankkiperiaatteella toimivan inhimillisen tuen verkoston toimintamallin kehittäminen ja levittäminen 2013–2017. Vuoden 2015 toimintasuunnitelma. Verkkolähde. http://www.aikaparantaa.net/uploads/9/7/6/0/9760237/tovatuki_vuoden_2015_toimintasuunnitelma.pdf. Luettu 25.11.2015.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkolähde. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Luettu 11.4.2016.

Valtioneuvoston kanslia 2015. Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 10/2015.

Vehkaperä, Ulla 2005. Toimintaterapian ydin. Teoksessa Joutsivuo, Timo (toim.) 2005. Mistä toi on tullut?: suomalaisen toimintaterapian historia. Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. Helsinki: Edita Publishing Oy. 165–169.

Wroblewski, Tanya. – Walker, G. – Jarus-Hakak, Avital. – Suto, Melinda J. 2015. Peer Support as a catalyst for recovery: A mixed-method study. Canadian Journal of Occupational Therapy 82(1). 64–73.

HAASTATTELUKUTSU

Kutsu haastatteluun

Olen toimintaterapeuttiopiskelija Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Olen tekemässä opinnäytetyötäni Aika parantaa -verkostoon. Tarkoituksena on kartoittaa tovitukijoiden kokemuksia tovitukisuhteesta.

Opinnäytetyön tiedonkeruu tapahtuu ryhmähaastatteluina helmikuun alussa. Haastattelun kesto on noin puolitoista tuntia. Haastatteluryhmissä olisi tarkoitus haastatella kerralla neljää tovitukijaa.

Haastatteluaineisto nauhoitetaan ja siitä saatua tietoa käytetään opinnäytetyön aineiston analyysissa. Haastatteluaineisto käsitellään anonymisti prosessin kaikissa vaiheissa eikä haastateltavia voi tunnistaa lopullisesta työstä. Opinnäytetyöprosessin valmistuttua aineisto tuhotaan.

Opinnäytetyö valmistuu kevään 2016 aikana ja se julkaistaan sähköisessä Theseus -tietokannassa. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää tovituen kehittämiseen Aika parantaa -verkostossa sekä Tovituki tunnetuksi -hankkeen julkaisuissa.

Olisin kiitollinen, jos voisit osallistua opinnäytetyöprosessiini haastateltavana. Annan mielelläni aiheesta lisätietoja.

Ystävällisin terveisin,
Pirita Muona,
pirita.muona@metropolia.fi

SUOSTUMUSLOMAKE



Suostumus osallistumisesta opinnäytetyön toteutukseen

Opiskelen Metropolia Ammattikorkeakoulussa toimintaterapian koulutusohjelmassa ja teen opinnäytetyötäni yhteistyössä Aika parantaa -verkoston kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä haastattelemalla tietoa Aika parantaa -verkoston toimijoiden kokemuksista yhteistoiminnasta toivuttaessa ja yhteistoimintaa edistävästä tekijöistä.

Aineiston keruu tapahtuu avoimena ryhmähaastatteluna. Haastatteluaineisto nauhoitetaan ja siitä saatua tietoa käytetään opinnäytetyön aineiston analyysissä. Nauhoitettu aineisto tuhoetaan opinnäytetyöprosessin jälkeen. Haastatteluaineisto käsitellään anonymisti prosessin kaikissa vaiheissa eikä haastateltavia voi tunnistaa lopullisesta työstä.

Opinnäytetyö julkaistaan sähköisessä Theseus -tietokannassa. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää toivutuen kehittämiseen Aika parantaa -verkostossa sekä Toivutuki tunnetuksi -hankkeen julkaisuissa.

Teillä on oikeus vetäytyä opinnäytetyöprosessista missä tahansa haluamassanne vaiheessa. Annan mielelläni lisätietoja opinnäytetyöhön liittyen.

Pyydän ystävällisesti lupaa kokemuksienne käyttöön opinnäytetyössäni.

Ystävällisin terveisin,

Pirita Muona
Toimintaterapian opiskelija
Metropolia Ammattikorkeakoulu
pirita.muona@metropolia.fi

SUOSTUMUS

- ☐ Suostun kokemuksieni käyttöön opinnäytetyössä
- ☐ Annan luvan Metropolia Ammattikorkeakoululle ja opinnäytetyön tekijälle anonymisoidun aineiston säilyttämiseen ja käyttämiseen opetus- ja tutkimustyössä.

Helsingissä ____ / ____ 2016

Allekirjoitus_____

TEEMALISTA JA ALUSTAVA KÄSITYS TERAPEUTTISESTA YHTEISTOIMINNASTA

Haastattelun muistilista:

- Suostumuslomakkeet, luvat, luottamuksellisuus, keskeyttämismahdollisuus
- Haastattelun kulku ja nauhoitus, numerolappujen jakaminen
- Opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen kertaaminen

Käsitykseni terapeutisesta yhteistoiminnasta:

"Vähintään kahden osallisen vastavuoroista, yhdessä harkitsemaa ja toteuttamaa, osallisille yhteisen merkityksen ja päämäärän sisältävää vapaasti valittua, muutokseen tähtäävää mielekästä toimintaa, joka perustuu luottamukseen, loukkaamattomuuden kunnioitukseen ja hyvän tahtomiseen toiselle. Yhteistoiminta lisää osallisten toimintamahdollisuuksia ja siitä tekee terapeutista sen osallisille tuottama kokemus hyvinvoinnista, kyvykkyydestä ja hyvästä elämästä."

- Teemat:**
1. Toivutuen osapuolet ja suhde
 2. Toivutukiprosessi ja toiminta toivuessa
 3. Toimintaympäristönä Aika parantaa -verkosto
 4. Toiminnan merkitys

Muistilista terapeutisesta yhteistoiminnasta:

Toimintakonteksti

Toimintakulttuuri- ja periaatteet

Toimintaympäristö (kenen hallinnoima tila)

Yksilötekijät ja suhde

Oikeudenmukaisuus: rehellisyys, luotettavuus, jaettu valta

Kohtuunmukaisuus: joustavuus, tilanteen huomioiminen ja inhimillisyys

Hyvän tahtominen toiselle

Loukkaamattomuuden kunnioitus. Avoimuus ja avautuminen/ yksityisyyden suojeleminen

Suhde: vastuu ja velvollisuudet

Epäsymmetria, roolit, voimavarat, halukkuus, toimintahistoria

Prosessit

Suhteen rakentaminen, yhteisen tiedon rakentaminen

Yhteinen kieli, avoin keskustelu, riittävä tieto, kaikkien kuuleminen, yhteinen suunnitelma

Tekeminen, mielekäs toiminta

Yhteistoiminta: Kollektiivinen, merkityksellinen, päämäärään tähtäävä, vapaasti valittu.

-Vastavuoroisuus -Roolien vaihtelu -Yhteinen harkinta ja toteutus

-Mielekäs -Muokkautuva -Yhteinen vastuun kanto

-Perustuu luottamukseen, kunnioitukseen, hyvän tahtomiseen ->toimintamahdollisuudet, arvokkuus, mielekkyys, kyvykkyys, hyvinvointi, hyvä elämä.

TOVITUKIJOIDEN EETTISET PERIAATTEET

Tasavertaisuus ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen	Tovituki perustuu rehelliseen ja lämpimään kohtaamiseen sekä itsensä ja toisen kunnioittamiseen tasavertaisina kanssakulkijoina. Kukin tukija tarjoaa kykyjään vastaavalla tavalla sellaista tukea, jota kokee tuettavan tarvitsevan. Tukija myös kunnioittaa tuettavan käsitystä tämän omista tarpeista silloinkin, kun ne eivät vastaa hänen käsitystään. Tukijan vastuulla on tunnistaa, missä määrin hän kykenee tuettavan tarpeisiin vastaamaan, ja kertoa se tuen tarvitsijalle. Tarvittaessa tuen hakijaa tulee ohjata sopivamman tuen löytämisessä.
Luottamuksellisuus	Tovituen antaja sitoutuu vaitiolovelvollisuuteen tukitapaamisten yhteydessä saamiensa henkilökohtaisten tietojen suhteen. Tukitapaamisten sisältökysymyksiä tukija voi tarpeen vaatiessa käsitellä ainoastaan anonymisti luottamuksellisissa työnohjauskonsultaatioissa, joiden tarkoituksena on auttaa tukijaa itseään jaksamaan ja vahvistaa hänen tukemistaitojaan. Tovitukija ja tuettava eivät puhu tapaamisten sisällöstä tukitapaamisten ulkopuolella, kuten esimerkiksi Aikapankin yhteisissä tapahtumissa. Ryhmätoiminnassa ohjaajan tulee sitouttaa myös ryhmäläiset keskinäiseen vaitiolovelvollisuuteen.
Vastuullisuus	Tukija ottaa henkilökohtaisesti vastuun antamastaan tuesta. Vastuullisuuteen sisältyy omien rajojen tunnistaminen ja tunnustaminen sekä sitoutuminen omien taitojen arviointiin ja kehittämiseen esimerkiksi työnohjauksessa. Tukija ei voi siirtää vastuuta antamastaan tuesta tuettavalle tai millegään kolmannelle osapuolelle. Tukija ei kuitenkaan ole vastuussa tuettavan henkilökohtaisista ratkaisuista. Tukijalla on oikeus ja velvollisuuskin vetäytyä tukitilanteista, joissa hän kokee oman turvallisuutensa tai itsemääräämisoikeutensa uhatuksi tai tuettavan odotukset oman ihmiskäsityksensä tai arvojen vastaisiksi.
Sitoutumattomuus	Tovituki on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta. Tukijalla ei ole oikeutta tuoda aktiivisesti esiin omaa vakaumustaan eikä tukitapaamisten aikana muutenkaan esitellä itseään tai omia kokemuksiaan. Tukija ei myöskään saa käyttää tapaamisia mahdollisten omien maksullisten tukipalveluidensa markkinointiin. Jos tuen tarvitsija kuitenkin tukitapaamisen aikana ilmaisee haluavansa tietää tukijan taustasta, siitä on hyvä kertoa lyhyesti. Vertaistuen hakijan ja antajan välisessä vuorovaikutuksessa tukijan oman taustan ja omien vertaiskokemusten jakaminen on osa tukea.
Avoimuus	Tukija toimii tuettavan parhaaksi olemalla avoin palautteelle. Tuettavia rohkaistaankin ottamaan yhteyttä Aika Parantaa -verkostoon ja antamaan palautetta saamastaan tuesta. Sen perusteella yhteisö pyrkii kehittämään toimintaansa ja tukijoiden kykyä antaa tukea.

(Aika parantaa -verkosto)

TOVITUKIJOIDEN OHJEET

TOVITUKISUHTEEN KÄYNNISTYESSÄ – OHJEITA TOVITUKIJALLE

Tovituen yleiset käytännön ohjeet ovat verkossa kaikkien luettavissa (www.aikaparantaa.net/tovatuki-kaumlytaumlInnoumlssauml.html)

Aikapankin yleisenä periaatteena on, että palvelun tarjoaja ja vastaanottaja sopivat vaihtojen yksityiskohdista joustavasti keskenään. Koska kysymys on herkistä ja henkilökohtaisista asioista, on erityisen tärkeää, että sekä tovituen hakijalla että sen tarjoajalla on yhteiset toimintaohjeet

Kaikissa tovitukeen liittyvissä tapaamisissa ja muussa kanssakäymisessä noudatetaan tovituen eettisiä periaatteita (www.aikaparantaa.net/eettiset-toimintaperiaatteet.html).



www.aikaparantaa.net
tovatukijat.ning.com

(Aika parantaa -verkosto)

1. MINUT ON HYVÄKSYTTY TOVITUKIJAKSI. MITEN SAAN TUETTAVAN?

– Aika Parantaa -koordinaattori ottaa sinuun yhteyttä, kun mahdollinen tuettava on kääntynyt verkoston puoleen. Saat häneltä potentiaalisen tuettavan yhteystiedot. Ole häneen mahdollisimman pian yhteydessä ensikontaktin luomiseksi.

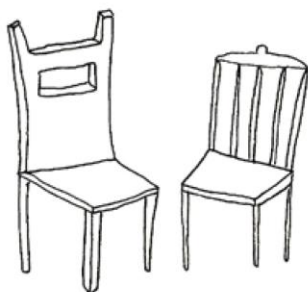
– Tovitukijana sinulla on myös mahdollisuus julkaista omia tovituki-ilmoituksia CES-verkkotorin Aika parantaa -palvelukategorian alla sekä lisätä tarjouksiisi lause "Olen mukana Aika parantaa -verkostossa www.aikaparantaa.net". Tällaisten omien CES-ilmoitusten kautta muodostuneissa tukisuhteissa toimitaan myös pääsääntöisesti näiden ohjeiden mukaan.

2. MITEN SAAN YHTEYDEN TUETTAVAANI?

– Lähetä tuettavalle sähköpostiviesti, jossa kerrot saaneesi yhteydenottopyynnön Aika parantaa -verkostosta ja ilmaise valmiutesi tarjota tovitukea.

HUOM! Jos yhteydenotto viivästyy tai päätätte, ettei tukisuhdetta synny, ilmoita siitä heti koordinaattorille (hanna.koppelomaki@gmail.com).

– Muista, että sinulla on oikeus itse määritellä mitä tietoja annat tuettavalle itsestäsi (ja missä vaiheessa). Tämä koskee esimerkiksi puhelinnumeroasi.

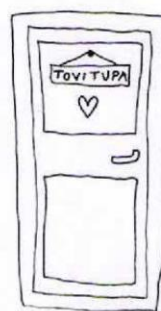


3. MITEN, MISSÄ JA MITEN USEIN TAPAA TUETTAVAN?

– Potentiaalinen tukija ja tuettava tapaavat (tai keskustelevat puhelimitse) aina ensin yhden koe-kerran, ennen kuin mahdollisesta jatkosta sovi-taan. Ensimmäisen tapaamisen tarkoituksena on selvittää, "löytyykö yhteinen sävel" eli kokevatko sekä tukija että tuettava tukisuhteen itselleen mahdolliseksi.

– Koetapaaminen ei siis mitenkään sido kum-paakaan osapuolta. Tuen hakija maksaa siitä silti normaalin tovikorvauksen kuluneen ajan mukaan – tai vaihtoehtoisesti, jos ei ole kohtuullista periä korvausta tuettavalta, voit hakea sitä Aika Parantaa -verkostolta.

– Suosittelemme, että ainakin alkuvaiheessa tu-kitapaamiset järjestetään julkisella paikalla, ei siis tukijan tai tuettavan kotona. Aika parantaa -ver-kosto kokoa listaa tukitapaamisiin soveltuvista paikoista; lisätietoja: <http://www.aikaparantaa.net/kohtaamispaikkoja.html>



Myös Tovituvan yhteydes-sä olevia tiloja Lapinlahden Lähteellä (os. Lapinlahdentie 1) voidaan käyttää tukitapaamisiin - selvitä tilojen saata-vuus aina etukäteen koor-dinaattorilta. (Tulo-ohjeet Tovituvulle: <http://www.aika-parantaa.net/tovitupa.html>).

– Henkilökohtaisten tapaa-misten ohella tovituki voi to-teutua esimerkiksi sähköpos-titse, puhelimitse tai vaikka

Skypen välityksellä. Myös ryhmämuotoinen toi-minta on mahdollista.

– Tovitukijakso kestää yleensä 1-5 tapaamisker-taa. Tukisuhde voi aivan hyvin kestää yli viisi kertaakin, jos te molemmat olette siihen valmiita.

Sinun tulee kuitenkin viimeistään viiden kerran jälkeen olla yhteydessä koordinaattoriin ja sopia väliarvion toteutuksesta tai tukisuhteen päättämi-sestä (tai tarpeesta löytää tuettavalle uusi tovitukija tai muuta tukea). Muista myös päivittää tukisuh-teen kuulumiset (ensisijaisesti Ningissä olevaan tu-kisuhteesi suljettuun ryhmään)

– **Pyri siihen, että teillä on tuettavasi kans-sa aina sovittuna seuraava tapaaminen tai se, kuka ottaa seuraavaksi yhteyttä ja milloin.** Joka tapauksessa suositukse-na on, että tovitukija ottaa tuettavaan

yhteyttä (esim. sähköpostitse) noin kuukauden kuluttua viimeisestä kontaktista ja tiedustele kuu-lumisia sekä tukitapaamisen tarvetta.



(Aika parantaa -verkosto)

4. MIKÄ ON TOVITUKISUUNNITELMA?

– Tovitukisuunnitelma täytetään tuen hakijan ja mahdollisen tukijan (tovituen yhdyshenkilö) kesken ensimmäisen tapaamisen yhteydessä. Tovitukisuunnitelmaan kirjataan suunnitelma tovitukijakson sisältämästä tuesta (suunnitelmaa voidaan täydentää tulevissa tapaamisissa), tovien laskutuksesta sekä kunkin osapuolen yhteystiedot.

– Suunnitelmasta tehdään yksi kopio tuen hakijalle ja yksi tovitukijalle. Tovitukija toimittaa suunnitelman tiedot Aika parantaa -verkostoon joko skannattuna tiedostona tai syöttämällä tiedot sähköiseen lomakkeeseen. Tiedot ovat luottamuksellisia eikä niitä anneta eteenpäin. Lisätietoja sekä ladattava tiedosto: <http://tovitukijat.ning.com/tovitukijan-muistilista>

5. MITÄ TEEN, JOS TUKISUHDE EI TOIMI?

– Mahdollisissa ongelmatilanteissa ota aina yhteys Aika parantaa -koordinaattoriin.

6. MITÄ TYÖNOHJAUS VOI ANTAA MINULLE?

– Tarjoamme aktiivisessa tukisuhteessa oleville tovitukijoille työnohjausta ja neuvontaa tukisuhteeseen liittyen. Työnohjauksessa sinulla on oikeus käsitellä tukitapaamisten sisältökysymyksiä anonyymisti ja luottamuksellisesti. Keskustelujen tarkoituksena on auttaa sinua itseäsi jaksamaan ja vahvistaa taitojasi tukijana.

– Työnohjausta järjestetään yhteistyössä muun muassa Psykoterapiainstituutin työnohjauksen opiskelijoiden kanssa. Ajankohdat ja muut yksityiskohdat ilmoitetaan Ningissä. Mikäli ajankohta ei sovi, tai tunnet tarvitsevasi henkilökohtaista konsultointia tukisuhteeseesi liittyen, ota yhteys koordinaattoriin. Järjestämme tarvittaessa yksilötyönohjausta.

– Muista, että vaikka olisit tukijana yksilötukisuhteessa, et ole yksin! Aika parantaa -yhteisöömme on kertynyt todella monenlaista kokemusta ja asiantuntemusta, jota ehdottomasti kannattaa hyödyntää jos jokin asia mietityttää tai kaipaat konkreettista tietoa.

7. MITEN TOVIKORVAUKSET HOIDETAAN?

– Aikapankkiperiaatteella toimivassa ja vastavuoroisuuteen perustuvassa tovitueessa yksi

tunti tovitukea on arvoltaan yksi tovi, ja peruseriaatteen on, että tuen saaja maksaa tuen tarjoajalle toveja kuluneen ajan mukaan. Raskaassa elämäntilanteessa ei kuitenkaan aina jaksa miettiä aikapankkiin liittymistä, tai sitä miten toveja itselleen hankkisi. Myös ajatus tovelasta saattaa painaa mielessä, vaikka aikapankissa aina korostetaan sitä että tili saa mennä miinukselle, ja on täysin hyväksyttävää ”maksaa kun jaksaa”. Vuodesta 2015 lähtien käytäntönä on ollut, että kuka tahansa voi niin halutessaan saada jakson tovitukea (1-5 tapaamiskertaa tovitukijan kanssa) ”Aika parantaa -verkoston piikkiin”. Ensimmäisen tukijakson jälkeen tilannetta katsotaan uudestaan, ja mietitään yhdessä tovitukijan kanssa sopiva jatkosuunnitelma.

– Muistathan, että tovituesta laskuttaminen on aina ”myyjän” eli sinun tehtäväsi. Tovit kuuluu kirjata ja laskuttaa kuluneen ajan mukaan. On tärkeää myös merkitä tovitukisuunnitelmaan keneltä tovit laskutetaan sekä toimittaa suunnitelma Aika parantaa -verkostoon ennen ensimmäistä laskutusta.



– Kirjaudu tilillesi aikapankin CES-verkkotorilla (<http://ces.org.za/>) -> Käyttäjätili etusivun keskellä on laatikko ”Myyjän toiminnot” -> ”Kirjaa yksittäinen maksutapahtuma”.

– Etsi tuettavan tai Aika parantaa -verkoston nimi *Ostaja*-valikosta (tai käytä kpnne-tunnusta, jos tiedät sen).

– Toiminnan *Kuvauksen* kohdalla pyydämme tuettavien yksityisyyden suojaamiseksi käyttämään jotain neutraalia ilmausta, josta ei käy ilmi että kyse on tovituesta. Päivämäärän käyttö on yksi suositeltava vaihtoehto, esim. ”Tapaaminen 24.9.” tai ”konsultaatiot lokakuussa”.

– *Summaksi* merkitään tovien määrä toteutuneen ajan mukaan. Tähän voi sisällyttää paitsi tapaamisaikoja, myös esimerkiksi kirjeenvaihtoon tai puheluihin kulunutta aikaa. Tärkeää on, että olette tuettavan kanssa yhteisesti sopineet niistä perusteista, joiden pohjalta laskutetaan.

(Aika parantaa -verkosto)

8. ENTÄ JOS TUETTAVALLA EI OLE JATKOSSAKAAN TOVEJA JA VELKAANTUMINEN HUOLESTUTTAA?

– On tärkeää tähdentää tuettavalle, että aikapankissa tili todellakin SAA olla miinuksella. Tuettavan tovien vähäisyys tai miinustili ei missään nimessä saa muodostua esteeksi tuen hakemiselle ja vastaanottamiselle.

– Tovikorvauksesta ei periaatteellisista syistä voi kokonaan luopua. Toveja käytettäessä toteutuu aikapankin vastavuoroisuuden periaate: kaikki saavat ja antavat; kaikkien aika, työ ja avuntarve ovat yhtä arvokkaita.

– Tovituessa korvauksen maksamisella on myös terapeutin merkitys. Tuettava ei ole passiivinen avun kohde, vaan osa toinen toistaan kannattelevaa yhteisöä, jossa kukin vuorollaan tarjoaa aikaansa ja taitojaan toisten käyttöön. Olennainen osa tovitukea onkin auttaa tuettavaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja sellaisia asioita, joita hän voisi aikapankin kautta tarjota sitten, kun voimat antavat myöten.

9. MITÄ TEHDÄ, JOS AIKAPANKIN TEKNINEN KÄYTTÖ TUOTTAONGELMIA?

– Moni tuettava ei tunne aikapankin toimintaa ennestään, ja siksi on toivottavaa, että sinä tukijana hallitset CES-verkkotorin toiminnan ja Stadin Aikapankin periaatteet riittävän hyvin voidaksesi tarvittaessa neuvoa tuettavaa.

– Jos kaipaat aikapankin käyttöneuvontaa joko itsellesi tai tuettavallesi, ota yhteys koordinaattoriin. Aikapankissa on monia, jotka voivat antaa sinulle käytönopastusta. Tämä neuvonta on maksutonta.

10. MITÄ TEEN, JOS HUOMAAN, ETTÄ TUETTAVANI TARVITSISI MUUNKINLAISTA TUKEA KUIN KESKUSTELUJA?

– Aika moniin arjen ongelmiin voi myös löytyä apua aikapankista. Aika parantaa -verkoston kodinhoitotiimissä on eettisiin toimintaperiaatteisiimme sitoutuneita ihmisiä, jotka auttavat mm. siivouksessa ja lastenhoidossa. Ota yhteys koordinaattoriin, jos koet, että tuettavasi voisi hyötyä tällaisesta lisätuesta.

11. ENTÄ, JOS TUETTAVASTA TULEE MINULLE YSTÄVÄ?

– On hienoa, jos ihmiset aikapankissa palveluita vaihtaessaan tutustuvat tai suorastaan ystäväystävät keskenään. Tällöin he saattavat vähitellen jättää tovien käytön palvelujen vaihdossa.

– Ystäväystyminen on mahdollista myös tovitukijan ja tuettavan kesken, mutta tovituen luonteen vuoksi on ehdottoman tärkeää, että käynnissä olevan tovitukijakson aikana noudatetaan tovituen periaatteita ja suosituksia.

– Jos tukija ja tuettava selkeästi molemmat niin haluavat, he voivat sopia tovitukisuhteen päättämisestä niin, että jatkossa yhteydenpito tapahtuu esim. ystävyiden merkeissä.

– Olennaista on, että tovitukisuhde tulee yhdessä selkeästi päätettyä, ja että tieto tästä kulkee myös koordinaattorille (esim. tukisuhteen palautekyselyn kautta, ks. alempana).

12. KERÄTÄÄNKÖ TUKISUHTEISTA PALAUTETTA?

– **Kun tukisuhde on päättymässä tai viiden tapaamiskerran jakso on tullut täyteen, täytä Tukijan kysely Aika parantaa -tukisuhteesta ja lähetä se koordinaattorille.** Kyselyyn voit vastata (tai ladata sen) netistä osoitteesta <http://www.aikaparantaa.net/tukijan-kysely.html>

– **On tovitukijan tehtävä huolehtia siitä, että kysely tulee täytettyä ja palautettua Aika parantaa -koordinaattorille, myös kertaluonteiseksi jääneen tapaamisen jälkeen. Muistuta myös tuettavaasi, että hän täyttää ja palauttaa oman kyselynsä.** Käytämme palautteen antia toiminnan kehittämiseen. Tuettavan kysely on ladattavissa netistä osoitteesta <http://www.aikaparantaa.net/tuettavan-kysely.html>

– Palautekyselyt ja muita ohjeita on myös tovitukijan intranetissä Ningissä: <http://tovitukijat.ning.com/tovitukijan-muistilista>

Jos jokin asia jäi vielä mietittävään, ota yhteyttä koordinaattoriin: hanna.koppelomaki@gmail.com, puh. 050 3808540, skype: hanna.koppelomaki



(Aika parantaa -verkosto)

Tulostaulukko 1: Vastavuoroinen yhteistoimijuus

Suhteen epäsymmetria	Vastavuoroisuuden hyveet	Vuorovaikutuksen säätely
<p>Toimijoiden välinen suhde:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Toiminnan suunnitelmallisuus -Osallisten tasa-arvoisuus -Tukija on vastuullinen ja huolehtii tapaamisista, sopimuksista ja suhteen jatkumisesta/loppumisesta -Suhteessa voidaan käyttää vertaistukea -Tukija ei tuo suhteeseen omia huoliaan, tukija on neutraali osapuoli -Avoimuus suhteessa on säädeltyä - Osapuolten henkilökemiat <p>Asianosaiset yhteistoimijoina:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tovitusuhteeseen liittyviä osapuolia voivat olla mm. koordinaattori, tukija(t) ja tuettava, kodinhoitotiimi, tuettavan perheenjäsenet, tukisuhteeseen liittyvä työnohjaaja. <p>Toimijoiden yksilölliset tekijät:</p> <p>osapuolia yhdistävät tekijät; esim. huumori, erilaisuuden suvaitseminen, ei epärealistisia odotuksia suhteesta</p> <p>Tuettava: avoimuus, vastaanottokyky, aktiivisuus, rohkeus, kyky oivaltaa, riittävä tieto verkoston toiminta-ajatuksista ja vastavuoroisuudesta, halu sitoutua näihin.</p> <p>Tukija: Harkinnan käyttö, motiivina toimintaan auttaminen, aitous ja kyky olla oma itsensä, kosketuspinta tuettavan asioihin elämäkokemuksen/ammattillisen osaamisen kautta, erilaisen näkökulman tarjoaminen, omat asiat on käsitelty, hyvä vire</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vuorovaikutustaidot; kyky jäädä kuullolle, malttaminen, peilinä toimiminen, kohtaamisen taidot, kyky olla läsnä, myönteisen ilmapiirin luominen, kyky olla luontevasti fyysisessä kosketuksessa -Roolien tiedostaminen ja tunnistaminen, roolien soveltaminen ja roolien tietoinen vaihtaminen 	<p>Hyvän tahtominen toiselle:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Samanarvoisuus ja hierarkian puuttuminen -Tukijan osoittama myötätunto -Tuettavan huolien ymmärtäminen tuettavalle tärkeinä asioina -Halu auttaa ja tehdä hyvää <p>Oikeudenmukaisuus:</p> <p>Tuen muokkaamisen ja tilanteen huomioiminen: tukijoiden vaihtaminen/lisääminen</p> <ul style="list-style-type: none"> -Toiminnan valinta tuettavan tarpeiden mukaan. -Tuettavan erilaisuus ei haittaa tuen antamista -Tukija ei ohjaile tuettavaa eikä anna valmiita vastauksia. <p>Kohtuunmukaisuus:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tuettavan jaksamisen ja voimavarojen huomiointi. -Joustavuus aikatauluissa -Tukijan on voitava joustaa mieliteissään -Soveliaat rajat ja käyttäytymisnormit suhteessa -Tuettavakin on vastuullinen -Tukija on tarvittaessa jämäkkä -Tukija on käsitellyt omat ongelmansa -Tukija tiedostaa, kuinka oma tilanne tai historia voi vaikuttaa suhteeseen ja käyttää harkintaansa -Tukija tunnistaa omat auttamismahdollisuuksien rajat ja on rehellinen. -Tukija ei tuo suhteeseen omia ongelmiaan -Tovituki ei ole liian kuluttavaa tukijalle, tukijakin on saamapuolella. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ystävyyden ja tukisuhteen erottaminen toisistaan -Eettiset ohjeet ja säännöt auttavat vuorovaikutuksen säätelyssä <p>Kunnioitus:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tuettavan omien päätösten tekemisen vapauden kunnioittaminen -Omien kokemusten kertominen vertaismielessä -Tukijan oman yksityisyyden suojaaminen ja rajanveto: esim. Facebook-kaveripyynnöt <p>Luottamus:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Avoimet välit -Avoimuuden tason säätely: tukija käyttää avoimuutta edistääkseen tilannetta

Tulostaulukko 2: Yhteistoimintaprosessit		
Vastavuoroisen suhteen rakentaminen	Keskusteleva harkinta	Muutoksen toteutus
<p>Yhteinen kohde: tuettavan avun tarve</p> <p>Jaettu tarkkaavuus luo suhteelle yhteisen maaperän ja helpottaa suhteen muodostumista: esim. taide-näyttely</p> <p>Toiminnan käyttö suhteen luomisessa</p> <p>Tuettava kokee tulleen kuulluksi ja uskaltaa puhua lisää</p> <p>Kosketus</p> <p>Yhteisen rytmin löytäminen</p> <p>Tukija: Läsnäolo Tilanteen rauhoittaminen Intuitiivinen kuulostelu Lähteminen ei-tietämisen tilasta ilman ennako-odotuksia Tukijan avoin ja arvostava suhtautuminen Peilaaminen, kuulostelu, herkkä kuuntelu</p>	<p>Yhteinen kohde: tuettavan avun tarve</p> <p>Suhteessa etsitään tuettavan keinoa päästä eteenpäin (yhteinen tavoite)</p> <p>Yhteisen ymmärryksen hakeminen keskustelemalla, dialogi, peilaus</p> <p>Tuettava saa tilaa puhua tilanteestaan ja hahmottaa sitä.</p> <p>Tukija: avoimet kysymykset, uudet näkökulmat, toimintatapojen ehdottaminen, arkipäiväiset kysymykset, Oman osaamisen ja elämäntekemisen käyttö</p> <p>Yhteinen suunnan hakeminen</p> <p>Yhteinen pohtiminen</p> <p>Yhteinen ratkaisun etsiminen</p> <p>Vaihtoehtoista keskusteleminen</p> <p>Tunnistaminen mihin voi vaikuttaa ja mihin ei toivituessa jo tuen hakuvaiheessa</p> <p>Yhteiset sopimukset</p> <p>Toiminnan valitseminen yhdessä</p>	<p>Yhteinen kohde: tuettavan avun tarve</p> <p>Mielekäs toiminta yksin (värittäminen)</p> <p>Yhdessä tekeminen ja yhteistoiminta:</p> <p>Keskustelu, toiminnan kokeileminen, neulominen, kävelyt, taidenäyttelyt, kahvilla ja lounaalla käyminen, värittäminen</p> <p>Toiminnan tarkoituksenmukaisuus: tuettavan tarve - tukijan osaaminen, yhteinen tavoite ohjaa toiminnan valintaa</p> <p>Emotionaalinen yhteys</p> <p>Toiminnan merkitys tuettavalle: Kokemus avun saamisesta, tyytyväisyys avun saamisesta</p> <p>Toiminnan merkitys tukijalle: auttaminen, oppiminen, kasvaminen, oivallukset, ilo positiivisista muutoksista, prosessin merkityksellisyys, emotionaalinen yhteys</p> <p>Yhteistoimintaa edistää hyvä ja luottamuksellinen suhde</p> <p>Tekemisen muuttuminen yhteistoiminnaksi: spontaanit tilanteet</p>

Tulostaulukko 3: Toimintakontekstin reunaehdot	
Toimintaympäristön luonne	Toimintaympäristön ehdot
<p>Tilan valitseminen tuettavan tarpeen mukaan</p> <p>Toimintaympäristön mahdollisuudet toiminnan valintaan: esimerkiksi leipominen</p> <p>Toiminta osapuolten kotona vaati luottamusta</p> <p>Ulkopuolisen hallinnoimat tilat: kirjasto, kahvila, ulkotilat (merenranta, kävelyreitit)</p> <p>Rauhallisuus ja mahdollisuus luottamuksellisuuteen ulkopuolisen hallinnoimissa tiloissa</p> <p>Lapinlahden Lähteen ympäristön mahdollistamat tilat</p>	<p>Eettiset periaatteet ja tukijoiden ohjeet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -selkeä toimintamalli -suoja ja turva: tukena suhteessa -helpottavat auttamista -rajaavat toimintaa -Suuntaavat toimintaa vastavuoroisuuden hyveiden mukaan <p>Selkeä tovitukiprosessi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tiedon anto tuettavalle toiminnasta -Tukiprosessin raamit tuovat selkeyttä suhteeseen -5 kertaa on hyvä määrä tapaamisia -Esitietoa oikea määrä tuettavasta (ikä, sukupuoli, ongelma, johon hakee apua) -Tukijan ja tuettavan elämäkokemuksen ja osaamisen hyödyntäminen, tukijan ja tuettavan yhdistäminen -Joustaminen: mahdollisuus esim. vaihtaa tukijaa -Tukijan tarpeiden huomiointi, työnohjaus, koulutus -Tukijoiden haastattelu tukijaksi hakiessa <p>Toimintaperiaatteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aikapankki: aikaan liittyvä tasavertaisuus, samanaikaisuus -Vastavuoroisuus liittyen aikapankkiin -Tukijoiden mahdollisuus osallistua toimintaan oman elämäntilanteen mukaan. -Ei tiukkoja rajoja: vapaus ja mahdollisuudet toimia <p>Tovitukitoiminta on kehittynyt verkoston toimijoiden kokemusten myötä, kehittämiseen osallistuminen motivoi tukijoita sitoutumaan toimintaan</p> <p>Verkosto tarjoaa mahdollisuuden mielekkääseen toimintaan</p> <p>Koordinaattori ja tovituki -tunnetuksi hankkeen projektikoordinaattori ovat positiivisia ja kannustavia</p> <p>Avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri Aika parantaa -verkostossa</p> <p>Tovituki tunnetuksi -hanke</p>